مؤلف الكتب الأكثر مبيعاً التى بلغت نسبة توزيعها ملايين النسخ



تـونـى بـوزان

كيف ترسم خريطة العقل

أداة التفكير الخارقة التى ستغيّر وجه حياتك



كيف ترسم
خريطة العقل

مؤلف الكتب الأكثر مبيعاً التي بلغت نسبة توزيعها ملايين النسخ

كيف ترسم خريطة العقل

أداة التفكير الخارقة التي ستغيّر وجه حياتك

تـوني بـوزان





للتعرف على فروعنا فى
المملكة العربية السعودية ، قطر ، الكويت والإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على jbpublications@jarirbookstore.com

إخلاء مسؤولية

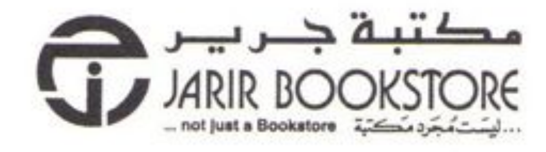
هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية من الكتاب. وعلى الرغم من أننا بذلنا قصارى جهدنا فى نشر وترجمة الطبعة العربية، فإننا لا نتحمل أى مسؤولية أو نقدم أى ضمان فى ما يتعلق بصحة أو اكتمال المادة التى يضمها الكتاب، لذا فإننا لا نتحمل، تحت أى ظرف من الظروف، مسؤولية أى خسائر أو تعويضات سواء كانت مباشرة، أو غير مباشرة، أو عرضية، أو خاصة، أو مترتبة ، أو أخرى. كما أننا نخلى مسؤوليتنا بصفة خاصة عن أى ضمانات حول ملاءمة الكتاب عموماً أو ملاءمته لغرض معين.

إعادة طبع الطبعة السابعة ٢٠٠٩

المملكة العربية السعودية ص.ب: ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ – تليفون: ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+ – فاكس: ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+

TONY BUZAN

how to Mind Map®







المحتويات

رسالة إلى قرّائى

دعونى أسرد عليكم قصة اكتشاف " خرائط العقل " ، و " كيفية رسم خرائط العقل " .

عندما كنت طفلاً صغيراً كنت أحب فكرة تدوين الملاحظات والتعلم ، ولكنى عندما بلغت سن المراهقة أصبح تفكيرى مشوشاً تماماً . وبدأت أكره كل شيء يتعلق بالدراسة وخاصة تدوين الملاحظات . وبدأت ألاحظ المفارقة العجيبة وهى أننى كلما أكثرت من تدوين الملاحظات تزداد دراستى وذاكرتى سوءاً ، وفى محاولة لتحسين الأمور بدأت فى تحديد الكلمات والأفكار الرئيسية باللون الأحمر ، وقمت بوضع الكلمات ، والأفكار المهمة داخل إطارات ، فبدأت ذاكرتى فى التحسن بسرعة مذهلة .

وفى السنة الأولى لى فى الجامعة ـ وكنت لا أزال أعانى من التفكير المشوش ـ أعجبت بالإغريق القدماء ؛ لأننى عرفت أنهم قد اكتشفوا أساليب مكّنتهم من تقوية الذاكرة حيث كان بإمكانهم استرجاع مئات وآلاف الحقائق بصورة دقيقة ، وكانت نظم تخزين المعلومات فى الذاكرة عند الإغريق تقوم على تخيّل العديد من الأمور والربط بينها ذهنياً ، الأمر الذى اكتشفت عدم وجوده فى ملاحظاتى !

ثم لاحظت وقتها أن الجميع من حولى كانوا يدونون ملاحظاتهم ، باستخدام لون واحد ، وبأسلوب يتم فيه تكديس الملاحظات وهو نفس الأسلوب الذى كنت أتبعه أنا ، ولم يكن أحد منا يستخدم مبادئ " الخيال " والربط الذهنى بين الأمور . لقد كنا جميعاً فى قارب واحد يشرف على الغرق !

لقد أدركت فجأة وجود حاجز منيع فى رأسى ، وفى عقلى بالتحديد الذى كان فى حاجة إلى أداة جديدة لتدوين الملاحظات ، وأسلوب تفكير جديد لإزالة ذلك الحاجز .

وبدأت رحلة البحث عن أسلوب تفكير يمنحنى حرية التفكير " بالطريقة التى خلقنا بها " .

وقد بدأت دراسة كل ما استطعت دراسته من علوم وخاصة علم النفس . ولقد اكتشفت فى علم النفس أن هناك عاملين مهمين للذهن فى عملية التعلم ألا وهما : " الربط الذهنى " و " الخيال " ، وهو ما اكتشفه الإغريق ! وبدأت أُعجب منذ تلك اللحظة بعقلى ، وأدركت حقيقة قدراته وإمكانياته ، حيث اكتشفت أن قدرات ذهنى وإمكانياته أكبر مما كنت أتصور . وبدأت التركيز على الذاكرة ، وتدوين الملاحظات ، والإبداع حيث كان يبدو أن الإجابة عن أسئلتى تكمن فى هذه العناصر .

واكتشفت بسرعة أن أغلب المفكرين العظام - وخاصة " ليوناردو دافنشى " - كانوا يستخدمون الصور والرموز ، والخطوط ، والربط بين الأمور فى ملاحظاتهم ، وقد كانوا يعبرون عن ملاحظاتهم باستخدام رسوم " غير منتظمة " ، ومن ثم فقد كانت تعبر عن ملاحظاتهم أصدق تعبير .

وأثناء تلك المحاولات الاستكشافية كنت أتجول فى الطبيعة حيث وجدت أن التفكير والتخيل والأحلام أمور غاية فى السهولة . واتضح لى أنه بما أننا جزء من الطبيعة ، فلا بد أن ينعكس تفكيرنا ، وتدويننا للملاحظات الطبيعية والقوانين العامة للطبيعة على أسلوبنا فى الأداء والتفكير .

لذا فإنه كان لابد من تطبيق ذلك الأسلوب من التفكير على مجموعة كاملة من الأنشطة البشرية اليومية ، وأن يكون مرتكزاً على الطريقة التى يعمل بها العقل بصورة طبيعية بدلاً

من ذلك المعوق الذهنى الذى يرغمنا على العمل بطريقة تتناقض مع طبيعة تكويننا ، وأدى ذلك إلى ظهور أداة تفكير ممتازة ، وبسيطة ، وجميلة تعكس إبداعنا الفطرى ، وأساليبنا المتشعبة فى التفكير .

ها قد خرجت أول " خريطة عقل " إلى حيز الوجود !

حينما سمعت هيئة الإذاعة البريطانية " بى . بى . سى " عن هذا الاكتشاف الجديد ، وعن أثره الملحوظ على الأطفال ، طلبوا منى تقديم برنامج تلفازى لمدة نصف ساعة عن " خرائط العقل " .

وفى الاجتماع المخصص لنقاش محتوى البرنامج ، قمت برسم " خريطة عقل " لجلسة تجميع الأفكار . وعندما نظر

رئيس قسم التعليم التكميلي التابع لهيئة الـ " بي . بي . سي " إلى الخريطة الآخذة في التنامي ، قال : " يوجد أكثر من برنامج واحد ، فهناك عشرة برامج على الأقل هنا ! " ، وفي غضون عام تم الترويج للبرنامج التلفازي " استخدم عقلك " أو " Use Your Head " المكون من عشرة أجزاء مصحوباً بكتاب حول هذا الموضوع . لقد بدأ مستقبل " خرائط العقل " المشرق !

ومنذ ذلك الحين كرّست كل وقتي لإلقاء المحاضرات ، وتعليم نظرية " خرائط العقل " وطريقة تطبيقها ؛ ولأنني قد عانيت خلال أيام الدراسة ، فقد كنت مصمماً على أن يستفيد الجميع من تلك الأداة التي تحرر الأفكار . وكجزء من تصميمي على توصيل " خرائط العقل " للجميع فقد قمت بتأليف هذا الكتاب ، وفيه ستتعرف على طبيعة " خرائط العقل " وكيفية

عملها ، والطرق المختلفة التى تساعدك بها " خرائط العقل " ، وكيفية استخدامها .

وسوف يرشدك هذا الكتاب لكيفية رسم " خريطة العقل " البسيطة من البداية . وأيضاً سوف يلهمك بسرعة بما تستطيع أداءه وكم المساعدة العملية المباشرة التى تقدمها لك " خرائط العقل " فى حياتك اليومية .

لقد غيرت " خرائط العقل " حياتى جذرياً إلى الأفضل ، وأنا واثق أنه سيكون لها نفس الأثر معك .

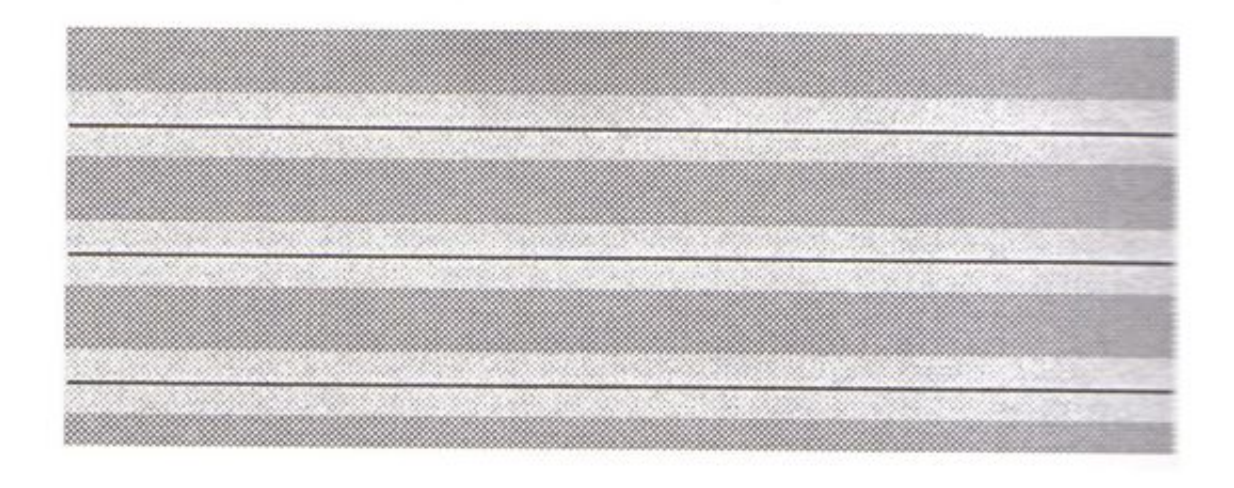
استعد لأن تكون منبهراً بذاتك !





تقديم

خريطة العقل





سوف أجيب فى هذا الفصل عن الأسئلة التالية :

- ما هى خريطة العقل ؟
- ما هى متطلبات تكوين خريطة العقل ؟
- كيف يمكن لخرائط العقل أن تساعدك ؟

ما هى خريطة العقل ؟

" خريطة العقل " هى تلك الأداة الرائعة فى تنظيم التفكير ، وهى غاية فى البساطة !

تمثل " خريطة العقل " البسيطة والموضحة أدناه خطة العمل اليومى . وتتعلق الفروع المنبثقة عن الشكل المركزى بالأمور المختلفة التى يتحتم فعلها اليوم مثل : استدعاء فنى السباكة ، والتسوق فى محلات البقالة .


اليوم
الموعد مع الطبيب
تسوق مواد البقالة
درس اللغة الاسبانية
الذهاب بالأطفال للسباحة
الاتصال بالسباك الصحي

تعد " خريطة العقل " أسهل طريقة لإدخال المعلومات إلى ذهنك وإخراجها منه ، فهى إحدى السبل الإبداعية والمبتكرة لتدوين الملاحظات .. والتى :

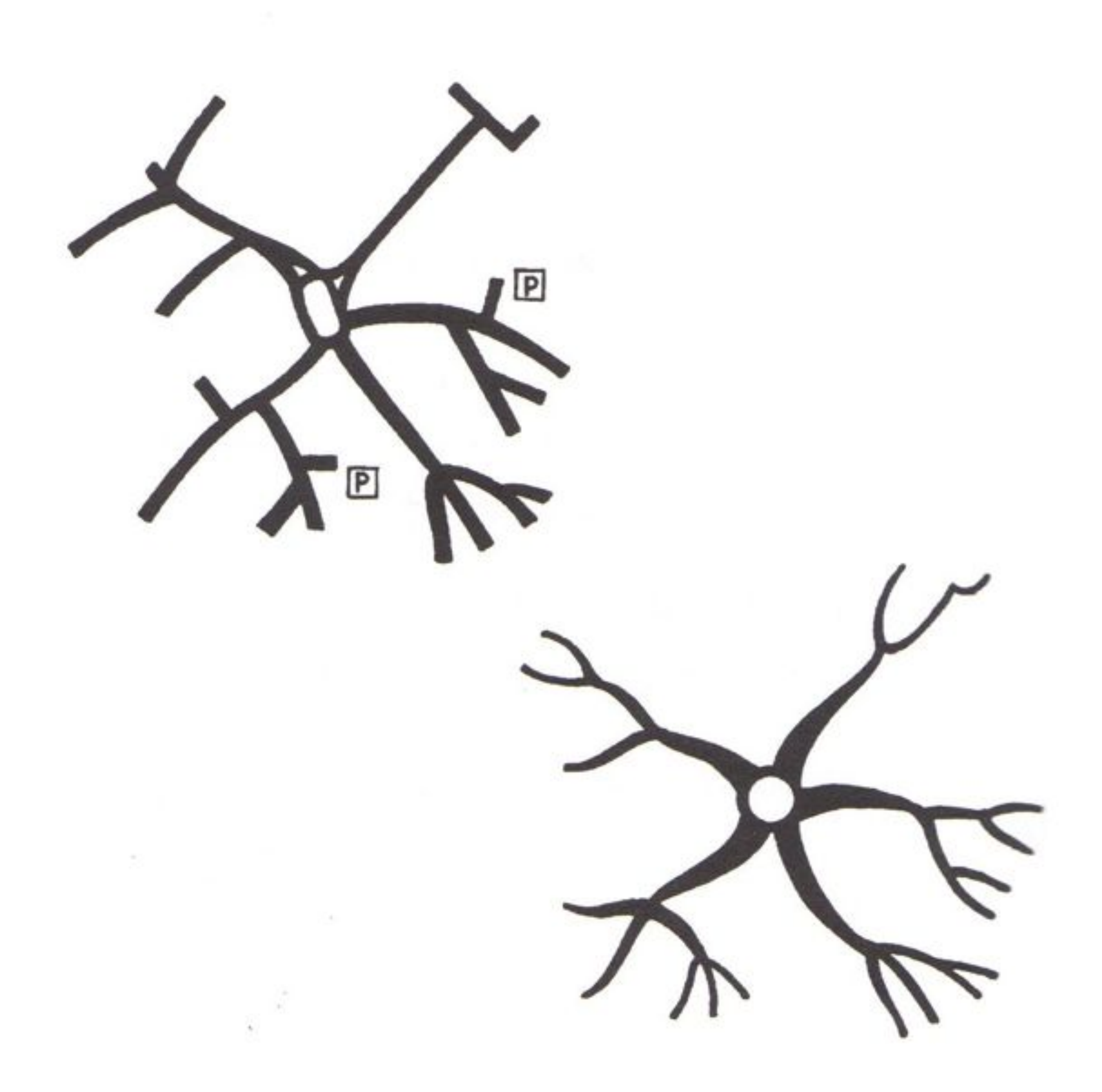


أفكارك تخطيطاً كاملاً .

وتشترك جميع " خرائط العقل " فى خصائص معينة حيث تُستخدم الألوان فى كل خرائط العقل ، وتحتوى " خرائط العقل " على شكل طبيعى متفرع من الشكل المركزى وتستخدم فيها الخطوط والرموز والكلمات والصور طبقاً لمجموعة من القواعد البسيطة ، والأساسية ، والطبيعية ، والقواعد التى يحبذها العقل ، فعن طريق خرائط العقل يمكن تحويل قائمة طويلة من المعلومات التى تبعث على الملل إلى شكل بيانى منظم يبعث على البهجة ، ويسهل تخزينه فى الذاكرة بحيث تتطابق طريقة عمله مع الطريقة الطبيعية التى يؤدى بها ذهنك مهامه .

ويمكنك ـ إذا أردت صورة أدق ـ مقارنة " خرائط العقل " بخرائط إحدى المدن ، حيث إن مركز " خريطة العقل " يشبه وسط المدينة ، ويمثل أهم فكرة من أفكارك ، أما الطرق

الرئيسية المتشعبة من منطقة المركز فتمثل الأفكار الرئيسـية فـى عمليـة الـتفكير ؛ وتمثـل الطـرق أو الفـروع الثانويـة " أفكـارك الثانويـة " .... وهكـذا ، فـى حـين أن الأشـكال ، أو الصـور الخاصة ، تمثل أفكاراً ذات أهمية خاصة .


P
P

ومثل خريطة الطريق ، فإن خريطة العقل سوف :

- تقدم نظرة شاملة لموضوع أو مجال كبير .
- تمكنك من التخطيط للأهداف أو تحديـد الخيـارات ، كمـا ستجعلك تحـدد وجهتـك ، وتحـدد كـذلك أيـن كنـت في السابق .
- تعمل على تجميع أكبر قدر من المعلومات فى مكان واحد .
- تشجّع على حل المشاكل بأن تتيح لك رؤية طـرق إبداعيـة جديدة .
- يكـون النظـر إليهـا ، وقراءتهـا ، وتـذكرها أمـراً ممتعـاً ومسلياً .

وبالنسبة للذاكرة ، فإن " خريطة العقل " لها نفس أهمية

خرائط الطرق

حيث تسمح لك بتنظيم الحقائق ، والأفكار بطريقة مشابهة للطريقة التى يعمل بها الذهن منذ البداية المبكرة . وهذا يعنى أن تذكر الأمور واستدعاءها فى مرحلة لاحقة من الذاكرة يصبح أسهل بكثير من استخدام الأساليب التقليدية فى تدوين الملاحظات .

ما هى متطلبات تكوين خريطة العقل ؟

لأن خرائط العقل ، سهلة ومستوحاة من الطبيعة ، لذا فـإن مكوناتها قليلة جداً :

١. ورقة بيضاء غير مسطرة .

٢. أقلام ملونة وأقلام رصاص .

٣. عقلك .

٤. خيالك !

كيف يمكن لخرائط العقل أن تساعدك ؟

يمكن لـ " خرائط العقل " أن تساعدك بطرق عدة ! وإليك قليلاً منها !

يمكن لـ " خرائط العقل " أن تساعدك على :

- أن تكون أكثر إبداعاً .
- توفير الوقت .
- حل المشاكل .
- زيادة سرعة وكفاءة الدراسة .
- جعل الدراسة أكثر سهولة ويسراً .
- رؤية الصورة " من جميع جوانبها " .

- التركيز .
- تنظيم أفكارك وتنقيتها .
- اجتياز الامتحانات بتفوق .
- تذكر الأشياء بصورة أفضل .
- التخطيط .
- التواصل مع الآخرين .
- الحياة في ظل الظروف الصعبة .

دعنا نقارن



و

المعارف

التى يحويها بالمكتبة

تخيل أن ذهنك عبارة عن مكتبة خاوية حديثة الإنشاء فى انتظار أن تُملأ بالبيانات ، والمعلومات فى شكل كتب ،

وشرائط فيديو ، وأفلام ، وأقراص مدمجة ، وأقراص الحاسب الآلى .

تخيل أنك أمين تلك المكتبة ، وعليك المفاضلة بين مجموعة محددة أو كبيرة من الكتب فى المكتبة . وبالطبع ستختار المجموعة الكبيرة .

أما الاختيار الثانى فسيكون بين : تنظيم المعلومات أم عدم تنظيمها .

وتخيل أنك قد فضلت الاختيار الثانى وهو المعلومات " غير المنظمة " ، فإنك بذلك تكون قد فرّغت محتويات صندوق جمع الكتب ، والوسائط الإلكترونية ، وكدستها فى شكل كومة كبيرة من المعلومات فى وسط أرضية المكتبة ! وعندما يدخل أحدهم إلى المكتبة ويطلب كتاباً معيناً ، أو مكاناً يمكنه فيه

إيجاد معلومات حول موضوع محدد ، تهز كتفيك في لا مبالاة وتقول : " إنه في مكان ما هناك في تلك الكومة وأتمنى أن تجده ـ حظاً سعيداً ! "

و " هذه " الصورة الرمزية تصف الحالة الذهنية لدى معظم الناس ، فعلى الرغم من أن الذهن ربما ـ وغالباً ما ـ يحتوى على المعلومات التى يحتاجها الفرد ، إلا أنها معلومات غير منظمة بالمرة إلى درجة يستحيل معها استرجاع المعلومات حين الحاجة إليها . ومع ذلك فما هى فائدة الحصول على معلومات جديدة إذا كنت لن تتمكن من الوصول إلى ذلك المخزون المعلوماتى على أية حال ؟ !

وفى المقابل تخيل أن لديك مكتبة ضخمة مليئة بكميات مهولة من المعلومات حول كل الموضوعات التى تريد معرفتها ،

وبدلاً من تكديس كل تلك المعلومات بشكل عشوائى على أرضية تلك المكتبة الضخمة الجديدة فقد تم ترتيب كل شىء ترتيباً محكماً ، ووُضع فى المكان الذى تريده بالضبط .

وبالإضافة إلى ذلك ، فإن المكتبة تحوى جهازاً لاسترجاع البيانات والوصول إليها ، ويُمكّنك هذا الجهاز من إيجاد أى شىء تريده فى لمح البصر .

هل هو حلم يستحيل تحقيقه ؟ إنه أمر قريب المنال بالنسبة لك !

خرائط العقل هى الجهاز الفائق لاسترجاع البيانات والوصول إليها ، والموجود بالمكتبة الضخمة الموجودة فعلياً فى ذهنك ، والذى يتمتع بالقدرات المدهشة .

وخرائط العقل تساعدك على اكتساب ، وتنظيم ، وتخزين أكبر قدر تريده من المعلومات ، كما تساعدك على تصنيف المعلومات بالطرق الطبيعية التى تجعل عملية الوصول إلى ما تريده عملاً سهلاً ، وسريعاً .

وخرائط العقل لها ميزة إضافية ، فأنت تعتقد أنك كلما أدخلت قدراً أكبر من المعلومات إلى ذهنك ، زادت كمية المعلومات المحشوة برأسك وزادت صعوبة استخراج أى معلومة منه ... إلا أن " خرائط العقل " ستقلب هذا الاعتقاد رأساً على عقب !

لماذا ؟

لأنه عندما تـدخل أى معلومـة إلى ذهنـك ، وفـى مكتبتـك مـن خلال " خرائط العقل " ، فإنها تدخل فى علاقة ترابطيـة مـع كل المعلومات الموجودة فعلياً هناك . ومع وجود المزيد مـن تلـك الروابط التى تربط بين المعلومات داخل ذهنك ، تـزداد سـهولة إخراج أى معلومة تحتاج إليها . ومـع وجـود خـرائط العقـل ، تزداد معارفك ، وتزداد العلوم التى تكتسبها ، وتـزداد سـهولة اكتساب المزيد من المعلومات وسهولة تعلمها !

وخلاصــة القــول : إن تشــكيل " خــرائط العقــل " له عدة مميزات تجعل حياتك أكثر سهولة ونجاحاً .

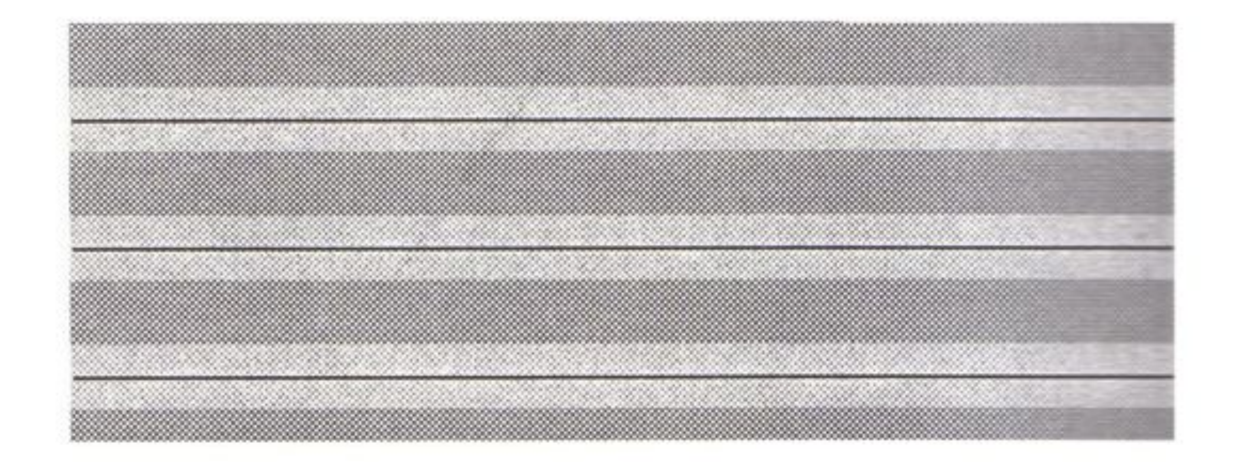
لقد حان وقت تعلّم درسك الأول !





رسم

خريطة العقل





- اكتشـاف قـدراتك الطبيعيـة علـى رسـم خـرائط العقل .
- لعبة الخيال ، وتداعى الخواطر .
- سبع خطوات لرسم خريطة العقل .
- ابتكار أول " خريطة عقل " خاصة بك .

فى هذا الفصل سوف تتعلم كيف ترسم أول " خريطة عقل " بادئاً بلعبة " الخيال وتداعى الخواطر " .

وبعد انتهائك من قراءة هذا الفصل ستعرف كيف ترسم " خرائط العقل " ، وستكون قد تعلمت كل المكونات التى تساهم فى تكوين " خرائط العقل الجيدة " .

اكتشاف قدراتك الطبيعية على رسم " خرائط العقل "

كيف تعمل " خريطة العقل " ؟ إنها تعمل بنفس الطريقة التى يعمل بها عقلك !

ولحسن الحظ ، فإنه على الرغم من أن الذهن يستطيع أداء أكثر المهام تعقيداً ، إلا أنه يعتمد على مبادئ غاية فى

البساطة . وهذا هو سبب سهولة ، ومتعة رسم " خرائط العقل " حيث تعمل متوافقة مع احتياجات ، وقدرة عقلك الطبيعية وليس ضدها .

إذن فما هى المبادئ الرئيسية لطريقة عمل العقل ؟

إنها بكل بساطة :

الخيال

و

تداعى الخواطر

هل تشك فى ذلك ؟ عليك إذن تجربة هذه اللعبة ، ورسم أول " خريطة عقل " بالنسبة لك .

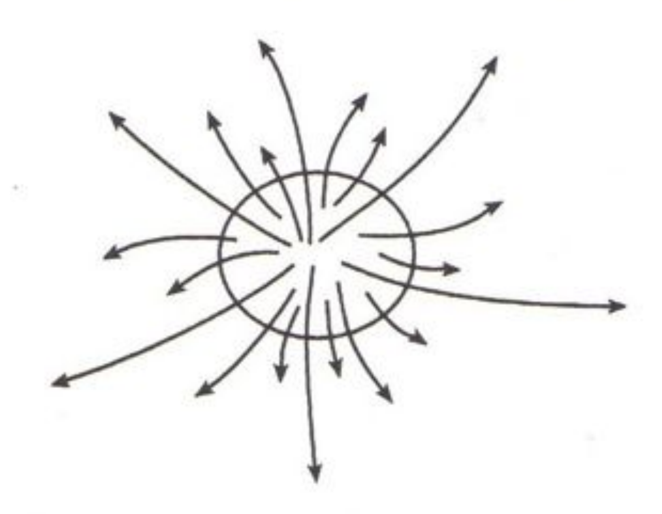
لعبة الخيال وتداعى الخواطر

اقرأ الكلمات المكتوبة بخطوط عريضة أسفله ، ثم أغمض عينيك على الفور ولا تفتحهما لمدة ثلاثين ثانية وفكر فيها .

فاكهة

عندما قرأت الكلمة ، وأغمضت عينيك ، فهل كان ما طرأ على ذهنك الحروف المقطعة لكلمة : ف ا ك هـ ة ؟ !

بالطبع لا ! فلعل ما طرأ على ذهنك كان عبارة عن شكل إحدى أنواع الفاكهة المفضلة لديك ، وربما سلة فاكهة ، أو محل بيع الفاكهة .... وهكذا . وربما تكون قد تخيلت أنواعاً مختلفة من الفاكهة مع ربطها بالمذاق المناسب لنوع الفاكهة ، وبالمثل ربما تكون قد " جربت " نكهتها .



يفكر ذهنك بطريقة تتشعب فى جميع الاتجاهات

وذلك لأن **الذهن** يفكر بالاستعانة بالصور الحسية ، والروابط المناسبة ، **والارتباطات** والترابطات التى تتشعب منها . ويستخدم الذهن الكلمات لكى يثير تلك الصور والروابط الذهنية حيث يقوم بتكوين **صور** ثلاثية الأبعاد ذات روابط متعددة تشكل لنا معنى خاصاً .

وما فعلته فى " تدريب الفاكهة " يوضح أن ذهنك يرسم " خرائط عقل " بصورة طبيعية ! وبهذا تكون قد أنجزت إنجازاً أكبر مما كنت تتصور ، وتكون قد فتحت الطريق أمام التحسن الكبير فى قدراتك الفكرية ، فى الحقيقة لقد تعلمت كيف يعمل ذهنك !

ولفهم مدى براعة ذهنك ومدى أهمية " خرائط العقل " كطريقة تسمح له بالتعبير عن نفسه بصورة طبيعية وبسهولة ،

فعليك تأمل " تدريب الفاكهة " الذى أديته للتو مرة أخرى : ما هى السرعة التى تخيلت بها صورة الفاكهة ؟ يجيب معظم الناس عن ذلك بقولهم : " على الفور " .

وفى حواراتك اليومية تصل " على الفور " إلى تيار دائم من البيانات بسهولة بالغة وببراعة إلى درجة أنك لا تلاحظ أن ذهنك يؤدى عملاً لا تستطيع أفضل أجهزة الحاسوب فى العالم أداءه على الإطلاق ! إنك تمتلك فعلاً حاسوباً فائق التقنية ، ألا وهو عقلك !

إنها " قدرات مذهلة لحاسوب فائق التقنية " والتى توظفها خرائط العقل أفضل توظيف .

و " خرائط العقل " هى انعكاس لعمليات التفكير الطبيعية والمليئة بالأشكال التى يتمتع بها ذهنك وكذلك قدراته .

وهذه هى الطريقة التى تعمل بها عقولنا :

صور

مع شبكات

الربط الذهنى

وهذه هى الطريقة التى تعمل بها " خرائط العقل " :

صور

مع شبكات

الربط الذهنى

سبع خطوات لرسم خريطة العقل

١. قم بثني ورقة بيضاء من جميع جوانبها ، وابدأ في منتصفها . لماذا ؟ **لأننا عندما نبدأ في المنتصف ، فإننا بذلك نعطي الحرية لذهننا ليتحرك في جميع الاتجاهات ، ويعبر عن نفسه بمزيد من الحرية والتلقائية .**

٢. استخدم أحد الأشكال أو إحدى الصور للتعبير عن الفكرة المركزية ، لماذا ؟ **لأن الصورة أفضل من ألف كلمة ، كما أنها تساعدك على استخدام خيالك ، والصورة المركزية تشكل إثارة أكبر وتجعلك تحافظ على مواصلة انتباهك ، وتساعدك على التركيز .**

٣. استخدم **الألوان** أثناء رسم خرائط العقل ، لماذا ؟ **لأن الألوان تعمل على إثارة الذهن مثل الصور ، كما أنها تضفى القوة والحياة على " خرائط العقل " ، وتمنح تفكيرك الإبداعى طاقة هائلة ، وبالإضافة إلى ذلك فإن استخدام الألوان أمر ممتع !**

٤. **أوصل الفروع الرئيسية بالشكل المركزى** ، وأوصل فروع المستويين الثانى والثالث بفروع المستويين الأول والثانى .... وهكذا . لماذا ؟ **لأن الذهن يعمل - كما تعرف - بطريقة " الربط الذهنى ". وإذا قمت بالتوصيل بين الفروع فسوف تفهم الكثير من الأمور وتتذكرها بسهولة أكبر .**

إن توصـيل الفـروع الرئيسـية أيضـاً يبنـى الهيكـل والبنـاء الرئيسيين لأفكارك . وهذه الطريقة تشبه إلى حد كـبير الطريقـة الطبيعية التى تتصل بها فروع الأشجار التى تخرج من جـذعها المركزى . وإذا كانت هناك فراغـات قليلـة بـين جـذع الشـجرة وفروعها الرئيسية أو بين تلك الفروع الرئيسية والفـروع الأصـغر والأغصان ، فلن ينتظم عمـل الطبيعـة ! وبـدون التواصـل بـين الأفكـار فـى " خريطـة العقـل " ، فسـوف يـتحطم كـل شـىء (وبخاصة الذاكرة والتعليم) ، لذا حاول التوصيل بين الأفكـار المختلفة !

٥. اجعـل الفـروع تتخـذ الشـكل المنحنـى بـدلاً مـن الخطـوط المستقيمة . لماذا ؟ **لأن الاقتصـار علـى الخطـوط المسـتقيمة وحـدها يصـيب الـذهن بالملـل ، أمـا الفـروع المنحنيـة**

والمترابطة ـ مثل فروع الأشجار ـ فهي أكثر جاذبية للعين ، وأكثر إثارة لانتباهها .

٦. استخدم كلمة رئيسية واحدة في كل سطر ، لماذا ؟ لأن الكلمة الرئيسية المفردة تمنح " خريطة العقل " المزيد من القوة والمرونة . وكل كلمة مفردة ، أو شكل مفرد يشبه عمليات الضرب الحسابية ، حيث ينتج عنها مجموعة من الروابط الذهنية ، والعلاقات بين مختلف الأمور . وعندما تستخدم كلمة رئيسية واحدة تصبح كل كلمة أكثر تحرراً ، وأقدر على توليد أفكار وأساليب تفكير جديدة ، بينما تميل العبارات والجمل الكاملة إلى كبح ذلك التأثير المحفز ، وخريطة العقل التي بها الكثير من الكلمات الرئيسية تشبه اليد التي تؤدي جميع مفاصل أصابعها وظائفها على نحو جيد ، أما

" خريطة العقل " التى تشتمل علـى عبـارات أو جمـل ، فتشبه أصابع اليد الموضوعة فى جبيرة صلبة .

٧. استخدم الصور أثناء رسم خريطـة العقـل . لـماذا ؟ لأن كـل صورة ـ مثل الصورة المركزية ـ أفضل من ألف كلمة ، فإذا كان لديك عشر صور فقـط علـى " خريطـة العقـل " فتلـك الصور العشر تعادل عشرة آلاف كلمة من الملاحظات !

ابتكار أول " خريطة عقل " خاصة بك

بالرجوع إلى موضوع الـ " فاكهـة " ، استخدم قـدراتك فـى الخيال والربط الذهنى فى تكـوين " خـرائط العقـل " ، وهنـاك نموذج لخريطة العقـل فـى الشـكل رقـم (١) ، ولكـن حـاول القيام برسم إحدى " خرائط العقل " بنفسك قبل النظر إليها .

المستوى الأول

أولاً : أحضر ورقة بيضاء ، وبعض الأقلام الملونـة ، ثـم أدر الورقة بحيث تكون مستعرضة (مثل لوحـات المنـاظر الطبيعيـة التى تتخذ الوضع الأفقى بـدلاً مـن اللوحـات التصـويرية التـى تتخذ الوضع الرأسى) . ارسم فى وسـط الصـفحة شـكلاً يمثـل

رأيك فى " الفاكهة " واستخدم الأقلام الملونة ، وابتكر فيها ما تشاء . والآن ، اكتب على هذا الشكل كلمة " فاكهة " .

المستوى الثانى

ثانياً : ارسم بعض الفروع الأساسية التى تتشعب من الشكل المركزى الذى يصور كلمة " فاكهة " . واستخدم لوناً مختلفاً لرسم كل فرع . وستمثل هذه الفروع **أفكارك الرئيسية** عن " الفاكهة " ، ويمكنك إضافة أى عدد من الفروع عند تكوين " خريطة العقل " ، ولكن للوصول إلى الأهداف المبتغاة من وراء ذلك التدريب دعنا نحدد عدد الفروع بخمسة فروع (انظر الرسم التوضيحى فى الصفحة التالية) .

وعلى كل فرع من تلك الفروع ، ضع الكلمات الرئيسية المفردة الخمس الأولى التى تطرأ على ذهنك عندما تفكر فى مفهوم " الفاكهة" .



مع مراعاة أن تكون تلك الكلمات مكتوبة بخط عريض وواضح .

وكما ترى ـ فى تلك اللحظة ـ فإن " خريطة العقل " تتألف أساساً من مجموعة من الخطوط والكلمات . فكيف إذن نعمل على تحسينها ؟

يمكننا تكوين " خرائط عقل " أفضل إذا أضفنا إليها المكونات الذهنية المهمة مثل : الصور ، والأشكال النابعة من **خيالك** . وبما أن " صورة واحدة أفضل من ألف كلمة " ، فإن ذلك يوفر عليك " الكثير من الوقت والجهد الذى تهدره فى كتابة آلاف الكلمات فى مفكرتك ! كما يساعدك على أن تتذكرها بصورة أكثر سهولة .

ارسم صورة بجوار كل كلمة رئيسية بحيث توضح تلك الكلمة ، وتعمل على تقويتها . استخدم الأقلام الملونة والقليل من الخيال . ولا يشترط أن تكون تلك الخريطة عملاً فنياً بالغ

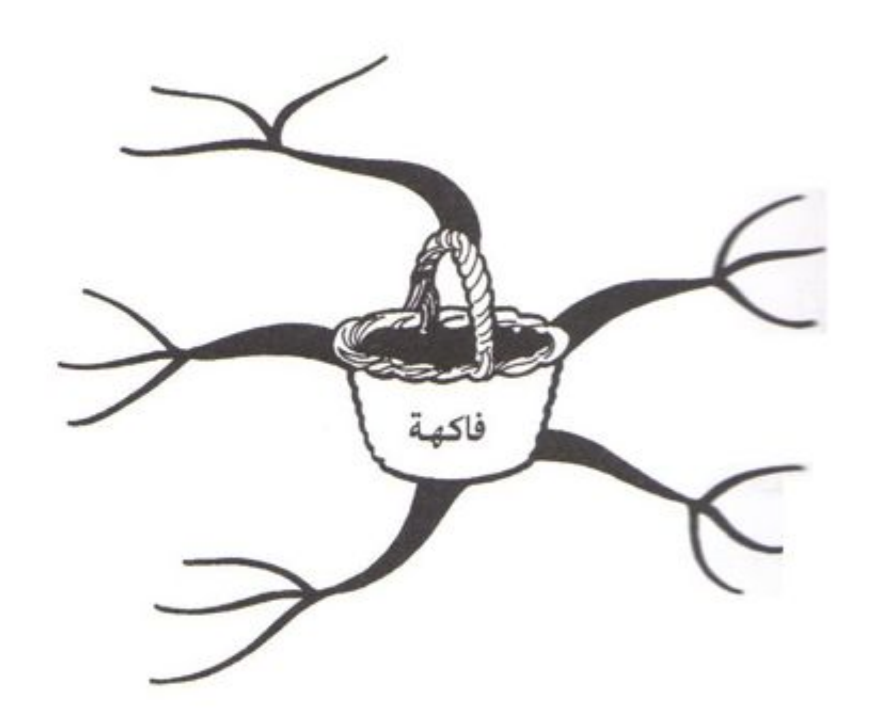
الروعة حيث إن " خرائط العقل " ليست اختباراً لقدراتك الفنية !

المستوى الثالث

والآن لنستخدم " تداعى الخواطر " لتوسيع نطاق " خريطة العقل " فى مرحلتها التالية ، وبالرجوع إلى " خريطة العقل " ، قم بإلقاء نظرة على الكلمات الخمس الرئيسية التى دونتها على الفروع الرئيسية . هل تولد هذه الكلمات المزيد من الأفكار ؟ لو فرضنا ، مثلاً ، أنك كتبت كلمة " برتقالة " ، فربما يتجه فكرك نحو اللون ، والعصير ، وفيتامين " سى " ، وعصير " فلوريدا " ... وهكذا .

ارسم المزيد من الفروع التى تتشعب من كل كلمة من الكلمات الرئيسية حتى تتوافق مع الروابط التى كونتها . ومرة

أخرى ، فإن عدد الفروع الثانوية التـى تكونهـا يعتمـد اعتمـاداً كليا على عدد الأفكار التـى تـأتى بهـا ـ والتـى ربمـا لا حصـر لها .



ومع ذلك ، قم برسم ثلاثة فروع ثانوية فقط في هذا التمرين .

ضع على كل فرع من تلك الفروع الثانوية كلمة بنفس الأسلوب الذى وضعت به الكلمات فى المرحلة الأولى من هذه اللعبة : ضع كلمة رئيسية مفردة بخط واضح على تلك الفروع التى يُوضع عليها كلمات . استخدم الكلمة الرئيسية على الفرع لتوليد الكلمات الثلاث الدالة على أفكارك ، وتذكر مرة أخرى استخدام الألوان والصور فى تلك الفروع الثانوية .

نهنئك ! لقد أنجزت للتو أول " خريطة عقل " خاصة بك . وسوف تلاحظ أن " خريطة العقل " الخاصة بك فى تلك المرحلة المبكرة مليئة بالرموز ، والإشارات ، والخطوط ، والكلمات ، والألوان ، والصور ، كما أنها توضح بالفعل كل الإرشادات التى تحتاجها لإعمال عقلك بفاعلية ، وبطريقة

ممتعة ، ويتضح " النموذج المثالى " لهـذا التـدريب فـى الشـكل رقم (١) .

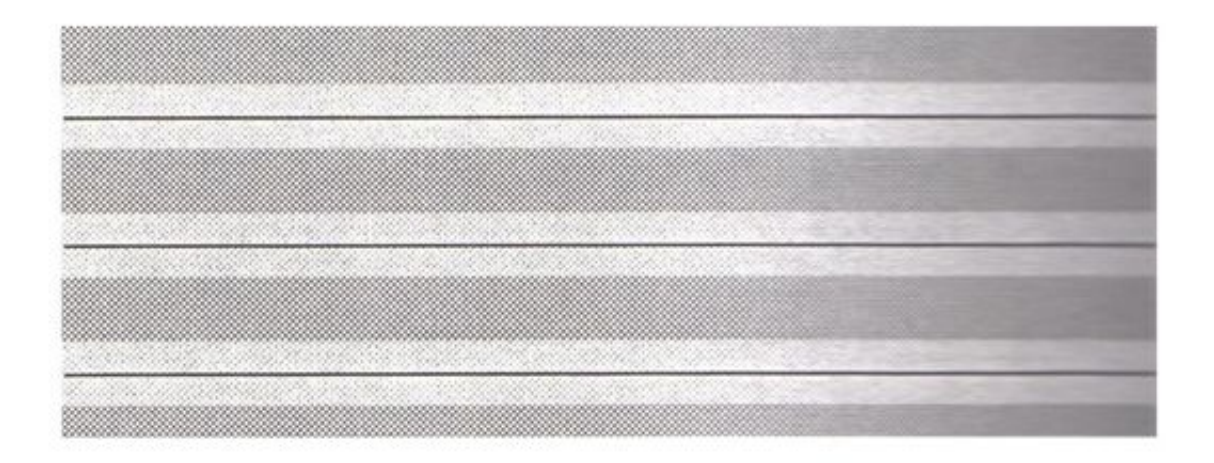
أنـت الآن علـى أتم اسـتعداد لاستكشـاف عـالم تطبيقـات " خرائط العقل " المثير ، ومدى الجودة والفاعلية والنجاح التى تضفيها على حياتك الأسرية والمهنية وعلى حياتك اليومية مـن خلال تطبيقه .





حياتك اليومية أكثر نجاحاً مع

خريطة العقل



- استخدام "خرائط العقل" في التواصل مع الآخرين ، وطريقة عرض الأفكار .
- استخدام "خرائط العقل" الخاصة في التخطيط للمناسبات العائلية .
- إقناع الآخرين ، والتفاوض معهم باستخدام " خرائط العقل " .
- التخطيط لقضاء إجازة رومانسية في نهاية الأسبوع باستخدام " خرائط العقل " .
- استخدام " خرائط العقل " أثناء إجراء المحادثات الهاتفية .

- **استخدام " خرائط العقل " لبدء مشروع تجارى جديد .**
- **استخدام " خرائط العقل " بغرض التسوق .**
- **استخدام "خرائط العقل" لتلخيص كتاب كامل فى صفحة واحدة .**

والآن وبعد أن تمكنت من إجادة الأسس ، فقد حان الوقت لتتعرف على تطبيقات " خرائط العقل " الأكثر شيوعاً ، ونجاحاً فى حياتك اليومية .

إنك الآن تعرف أن " خرائط العقل " لها عدة مميزات منها : توفير الوقت ، تنظيم وتوضيح أفكارك ، توليد أفكار جديدة ، الحصول على المعلومات عن الأشياء ، تحسين

الذاكرة والتركيز إلى أقصى حد ، تحفيز الذهن على المزيد من الإبداع ، السماح للعين بالنظر إلى الموضوعات من " جميع جوانبها " ، والأهم الاستمتاع بتكوين " خرائط العقل " !

وفي هذا الفصل ، سوف أتناول تلك المزايا بالشرح لتحقيق أقصى استفادة منها .

سوف تتعلم كيفية تطبيق هذا الأسلوب الفكرى فائق الأهمية على مجموعة كبيرة من أهم المهارات الحياتية ومنها : التخطيط ، والتسوق ، والدراسة ، وتدوين الملاحظات ، والتوصل إلى المعارف والعلوم الجيدة ، وتقديم العروض .

استخدام " خرائط العقل " فى التواصل مع الآخرين ، وطريقة عرض الأفكار

أكثر الأشياء التى تثير الخوف لدى الإنسان على وجه الأرض هو أن يُطلب منه إلقاء خطبة ، أو عرض فكرة ما ، حتى إنه يخاف تلك الأمور أكثر من خوفه من الثعابين ، والعناكب والقوارض ، والحروب ، والأمراض ، والعنف ، بل إنه يخافها أكثر من الموت !

لماذا ؟

لأننا عندما نلقى خطبة ، أو نعرض فكرة ، فإننا نقف أمام الحضور دون حجاب يحول بيننا وبينهم حسياً وذهنياً . ولا

مفر من الوقـوع فـى الأخطـاء أمـام الحضـور ، ومـن هنـا يـأتى الخوف .

وللتعامـل مـع ذلـك الخـوف يقضـى الكـثير مـن النـاس الساعات ، والأيام فى إعداد الخطب المكتوبة مما يهدر الوقـت الثمين ويأتى غالباً بآثار عكسية .

وذلك لأن تلك الخطب قد كتبت فى شكل جمل ، ونحن لا نتحدث بهذا الشكل ، فتتحـول تلـك الجمـل إلى شـكل رتيـب وممل . بالإضـافة إلى ذلـك ، فإننـا نفقـد التواصـل مـع جمـوع المخاطبين ؛ لأنه يتحتم عليـك النظـر إلى الكلمـات باسـتمرار ، وعلاوة على ذلك فإنك معرض لفقد الجزئية التى وصلت إليهـا فى القراءة ممـا يوجـب عليـك معـاودة النظـر باسـتمرار إلى مـن يستمعون إليك ، والأخطر من ذلـك كلـه ، أنـك تضـع قـدرات

جسدك التعبيرية الهائلة خلف قضبان سجن محكم نتيجة ضرورة الإمساك بالأوراق ، ومن ثم فإنك تفقد أكثر من خمسين بالمائة من قدراتك على التواصل مع الآخرين فى مستهل حديثك .

والحل يكمن فى " خرائط العقل "

بنفس الطريقة التى صممت بها الخريطة العقلية لمفهوم " الفاكهة " . قم ببساطة بوضع موضوع الخطبة فى منتصف الصفحة وقم بإخراج الأشكال ، والكلمات الرئيسية التى ترغب فى إلقائها فى شكل فروع تتفرع من الكلمة المركزية .

وبعد انتهائك من " خريطة العقل " ، عليك بترقيم الفروع الرئيسية بنفس الترتيب الذى يفترض أن يتم عرضها به ،

وركز على أية نقاط أو علاقات رئيسية بين الفروع المختلفة . ولعل من دواعي بهجتك أن تعرف أنه لكي تلقي خطبة ، فإن القاعدة الأساسية تتلخص في استخدام كلمة أساسية واحدة ، أو صورة يستغرق رسمها دقيقة واحدة لتلقي خطبة جيدة . وبذلك ، فأنت لكي تلقي خطبة تستغرق نصف ساعة ، فإنك تحتاج إلى " خريطة عقل " مصغرة لإلقاء تلك الخطبة بصورة ناجحة للغاية .

وتتمثل ميزة استخدام " خريطة العقل " لعرض الأفكار ، التي يستخدمها حالياً ملايين البشر في عالم الأعمال المالية والتجارية ، في أنها تجعل ذهنك يحيط بالموضوع من

" جميع جوانبه "

كما تسمح لك بإضافة ، وحذف المعلومات كلما اقترب موعد عرض أفكارك ، كما تضمن لك قدرتك على تغطية كل النقاط الرئيسية التى ترغب فى مخاطبة جمهورك فيها ، وأيضاً ستوفر لك فرصة أكبر للتواصل البصرى مع جماهيرك ، وستزداد حرية جسدك وذهنك .

وتوفر لك " خريطة العقل " الخاصة بعرض الأفكار أكبر قدر من الحرية ـ حرية التصرف على سجيتك ، فالجماهير لا يقدرون شخصاً تقديرهم لمن يمتلك تلك المميزات .

وكمثال على " خريطة العقل " النموذجية حول هذا الموضوع انظر شكل (٣) .

استخدم " خرائط العقل " في التخطيط للمناسبات العائلية

تستخدم إحدى صديقاتى " خرائط العقل " فى التخطيط لكل المناسبات اليومية ، والأسبوعية ، والسنوية الخاصة بأسرتها .

وهى تقوم بوضع " خرائط العقل " الخاصة بها فى مكان تسهل رؤيتها فيه : على باب ثلاجتها ! والخرائط العقلية بمنزلها تُعرف باسم قلب العائلة .

وسوف تروى لك ـ على لسانها ـ كيف تستخدمها ، وفى أى غرض ، وما هى ميزات استخدامها .

قبل أن أسمع عن " تونى " ، وعن " خرائط العقل " كنت فى حالة تشويش فكرى تام ! وكنت أعتبر نفسى نموذجاً يحتذى به لامرأة القرن الحادى والعشرين ، حيث أريد تحقيق النجاح فى كل جوانب الحياة! فأنا زوجة ، وأم ، وموظفة وأحب إجادة تلك المهام ، كما أحب حياتى الاجتماعية ، وكل الأمور لها نفس القدر من الأهمية ، وأستمتع بكل الالتزامات والنجاحات . وبكل تأكيد لا أريد أن يفوتنى أى شيء ، وبالأخص الأنشطة المهمة بالنسبة لابنى ـ سواء كانت تلك الأنشطة تخص المذاكرة استعداداً للامتحانات ، أو حضور حفل موسيقى ، أو مساعدته على أداء مشروعه الفنى ، أو التأكد من طريقته فى قص شعره فى الوقت المناسب لالتقاط صورة المدرسة !

ومع ذلك ، فقد أدركت أن محاولتى لأن أكون ناجحة فى جميع جوانب الحياة تعنى أنه كان يتحتم علىَّ أن أكون ذات كفاءة (خارقة) فى تنظيم بيتى ، فبينما أعد حقيبتى الجلدية لاجتماعات اليوم التالى ، كان يتحتم علىّ إحضار معطف زوجى من

المغسلة الجافة ليحضر به اجتماعه المهم فى اليوم التالى ، أو تذكّر موعد زيارة كلبنا الأليف للطبيب البيطرى فى الساعة الثالثة بعد الظهر ، وهو نفس موعد اجتماعاتى ؛ فمن كان سيأخذه إذن لعيادة الطبيب البيطرى ؟ وفى أى يوم من أيام الأسبوع كان موعد تلك الزيارة يوافق جدول ابنى المدرسى ؟ فإذا كان الغد هو يوم الأربعاء فإن ابنى كان يحتاج إلى حذاء كرة القدم ، وآلة البيانو الموسيقية الخاصة به ، كما ينبغى الانتظار حتى وقت متأخر عن المعتاد ، حيث إنه كان فى بروفة موسيقية بالمدرسة ، وعندما يعود فإن لديه واجباً منزلياً ينبغى أداؤه قبل تناول العشاء وأخذ الحمام ، والنوم ! ياله من أمر مرهق ، وكان موعد وصول والدتى بعد يومين ، ويجب التأكد من نظافة أغطية فراش الضيفة القادمة ، وشراء المزيد من الطعام ، وإرسال الدفعة الأولى من حساب قضاء العطلة وإلا سيضيع علينا الحجز ! كما ينبغى علىَّ أن أتذكر الاتصال بـ " سوزى " لأبلغها بأنى

لا أستطيع أن ألتحق معها بدرس " اليوجا " على الإطلاق بسبب كل المشاغل السابقة .

وفى أغلب الأحيان كان يتعكر صفو حياتنا إلى حد ما (بالكلمات الهاتفية المزعجة التى كنا نتلقاها من المدرسة حول آلة مهمة نسيها ابنى ، كما كنت أتلقى مكالمات هاتفية من زوجى تصيبنى بنفس القدر من الإزعاج حيث يذكرنى بعشاء العمل المهم الذى كنت قد نسيته بالفعل) . ثم سمعت عن " خرائط العقل " ، ولم أكن أتصور أن يكون هناك شىء على وجه الأرض بهذا الشكل ، ولكنى كنت شديدة الحماس لفكرة أننى بقصاصة صغيرة من الورق أستطيع تنظيم دفتر أعمالنا اليومية أو الأسبوعية برسمها على هيئة خريطة حتى يعرف جميعنا بالضبط ما يفعله الآخرون ، وما يحتاجونه . ولقد غيّر هذا الأمر حياتى تماماً ، وأنا أقوم حالياً بتعليق " خريطة عقل " على باب ثلاجتنا حيث يمكننى مشاهدة المهام المنوط بى أداؤها فى خلال الأسبوع قبل أن يحين موعدها . وتستمر تلك الخريطة حتى نهاية

الأسبوع ، ونشترك جميعاً فى وضعها ، ونضيف إليها بمرور أيام الأسبوع ... ولم أكن أتخيل إطلاقاً أن تسير حياتى على هذا النحو من الكفاءة العالية .

وما تعنيه صديقتنا هو أن " خريطة العقل " طريقة رائعة لتدوين كل ما ينبغى عليك فعله بأسلوب جذاب ومنظم . ويمكنك أن ترسم " خريطة عقل " شاملة ، أو سلسلة من " خرائط العقل " المصغرة التى تغطى جميع أنشطتك المستقبلية . وستوفر لك " خرائط العقل " تلك درجة جيدة من توجيه مستقبلك ، كما ستساعدك على التخطيط بشكل أكثر سهولة وكفاءة .

وكمثال على إحدى " خرائط العقل " الخاصة بصديقتنا ، انظر الشكل رقم (٤)

إقناع الآخرين والتفاوض معهم باستخدام " خرائط العقل "

يعد إقناع الآخرين برؤية الأمور من وجهة نظرنا نحن أمراً ضرورياً لاجتياز معترك الحياة .

فى كل مجال من مجالات الحياة وفى كل يوم ندخل فى محاولات لإقناع الآخرين ، وسواء كنا نحاول تحديد المكان الذى سنقضى فيه العطلة ، أو نساوم للحصول على صفقة أفضل ، أو نحاول بيع شىء ما ، أو حتى نتقدم لوظيفة ، فإن النتيجة تتوقف على قدرتنا على :



وينبغـى أن تكـون علـى أتم اسـتعداد فـى تلـك التواصـلات الإقناعية ، و" خريطة العقل " بمثابـة أداة ممتـازة للوصـول إلى ذلك الاستعداد .

وقبل دخول " منطقة الإقناع " واستخدام " خريطة العقـل " عليك تحديد الموقف **بالكامل** بما فى ذلك أهدافك الرئيسية فـى ذلك الموقف بالإضافة إلى فروع الخريطة الرئيسية . فكر ملياً فى الحجج التى تريد طرحها ثم دونها على صورة كلمات وأشـكال دالة عليها ، فتسـتطيع ، مـثلاً ، أن ترسـم " خريطـة عقـل " لعـرض حججـك لزيـادة المرتـب ، حيـث يمكنـك اسـتخدام " خريطـة العقـل " لترتيـب وتحديـد كـل أسـبابك لإثبـات اسـتحقاقك المزيـد مـن الأمـوال مـع الأخـذ فـى الاعتبـار عـدم الاقتصار على ذكر نقاط القـوة فقـط ، بـل اذكـر نقـاط الضـعف عندك أيضاً لكى تتحاشى أى اعتراضـات ، كمـا يمكنـك أيضـاً

استخدام " خريطة العقل " لإلقاء الضوء على أية نجاحات حققتها فى الدور المنوط بك حالياً .

كما أن تضمين وجهات نظر الآخرين فى " خريطة العقل " الخاصة بك يعد أيضاً أمراً جيداً . عندما تفعل ذلك ، فإنه يوفر لك صورة أكثر شمولاً عن الموضوع ، كما يسمح لك بتكوين آرائك فى جو يسوده التعاون بدلاً من تكوينها فى وسط تشيع فيه روح التصادم !

وتعد " خرائط العقل " ذات فائدة كبيرة ، خاصة عندما يتعلق الأمر بالتفاوض حول العقود التجارية ، حيث تجعل من اليسير عليك الإحاطة بالموضوع من " جميع جوانبه " ، كما تسهل تبنى وجهة نظر سليمة نحوه ، كما تساعدك " خرائط العقل " على إضافة أكبر قدر من المعلومات اللازمة للقيام

بالعمل دون أن يختلط عليك الأمر ، وذلك لأن الكلمات ، والألوان ، والرموز ، والأساليب الأخرى لرسم " خرائط العقل " تركز على المعلومات وفى الوقت ذاته تنظمها بفاعلية لتحقق أقصى استفادة منها .

والرموز الملونة

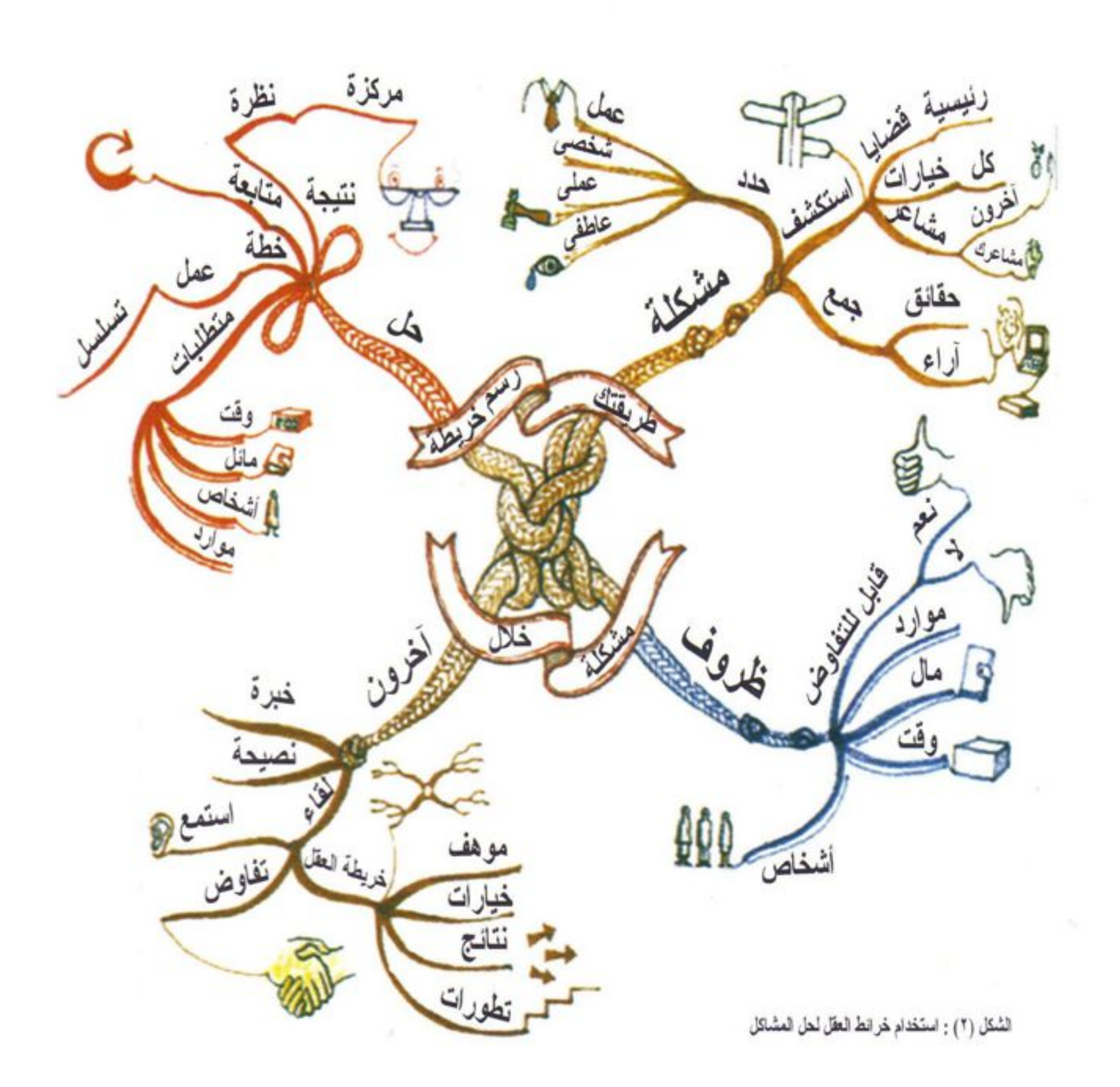
لها فائدة كبرى ، فهى تحدد النواحى القابلة للتفاوض ، وتلك غير القابلة للتفاوض ، والنواحى الحيادية التى تحتمل كلا الاحتمالين معاً أثناء التفاوض على العقد . ويسمح لك هذا الأمر بالتركيز على الأمور المهمة وعدم إهدار الوقت والجهد فى أمور خارجة عن سياق الموضوع محل النقاش .

وكلما تعمقت المفاوضات حول العقود ، ازداد دور " خـرائط العقل " فى المساعدة ، فهى تمكنك من الإحاطة بالموضـوع مـن " جميـع جوانبـه " طـوال الوقـت ، كمـا تمكنـك مـن رؤيـة العلاقات التى قد تبدو غائبة عنك .

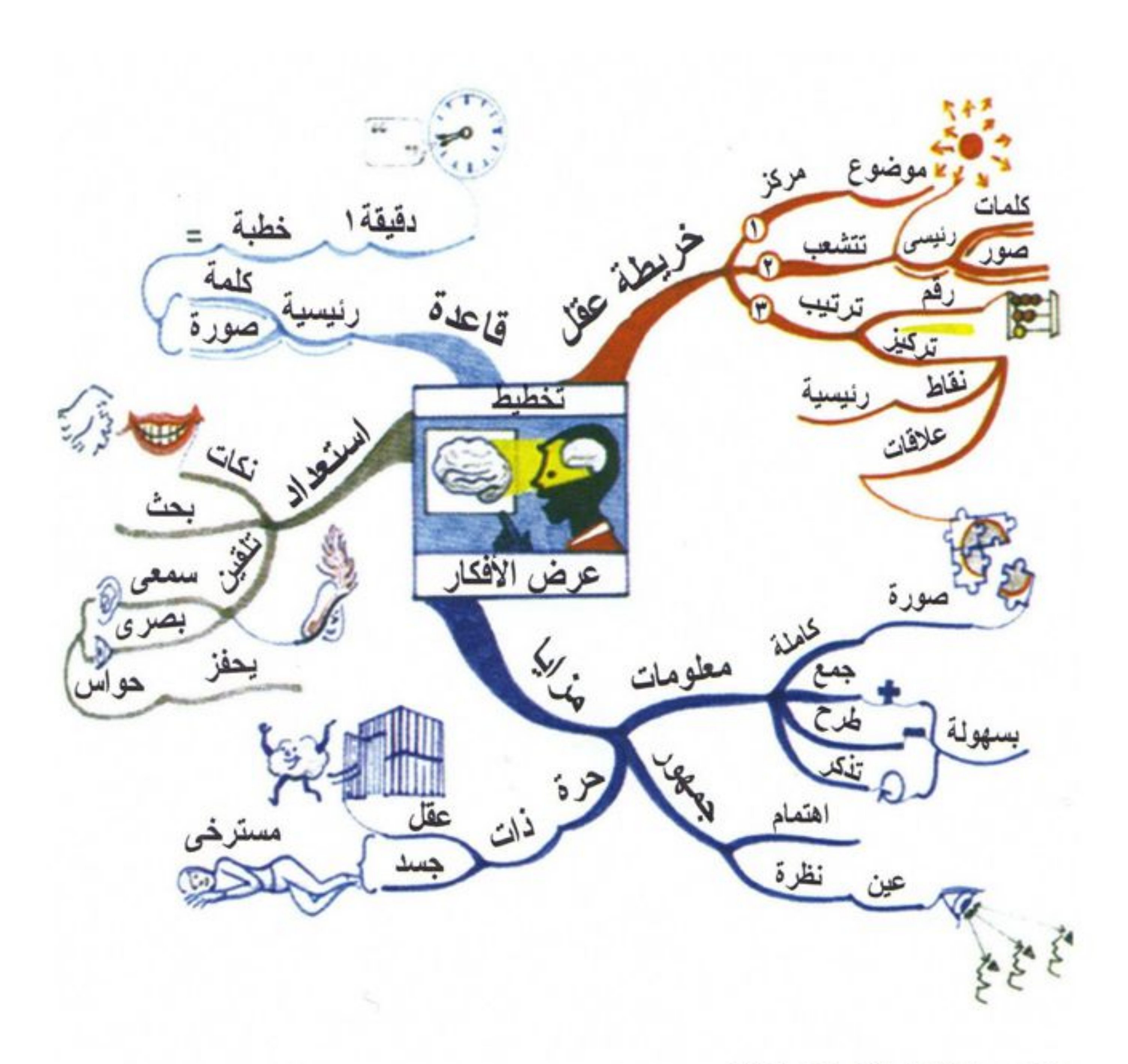
استخدم أحد المحامين ـ الذى كان يترافع فى قضية طويلـة ومعقدة ـ " خرائط العقل " لتتبـع مسـار جميـع الأمـور المتعلقـة بالقضية لمدة ستة أشهر ، وجعـل ذلـك تـذكره للأمـور المتعلقـة بالقضـية ، وفهمـه لهـا يتصـف بالدقـة المتناهيـة وكـان يحـيط بجميع الجوانـب المتعلقـة ، بهـا لدرجـة أن خصـومه هـاجموا مكتبه بحثاً عن المعدات الإلكترونية السرية التى كانوا يعتقـدون أنه كان يهربها إلى داخل المحكمة لتجعلـه يـتحكم فـى مسـار القضية تحكماً تاماً !



: خريطة العقل الرئيسية عن الفاكهة



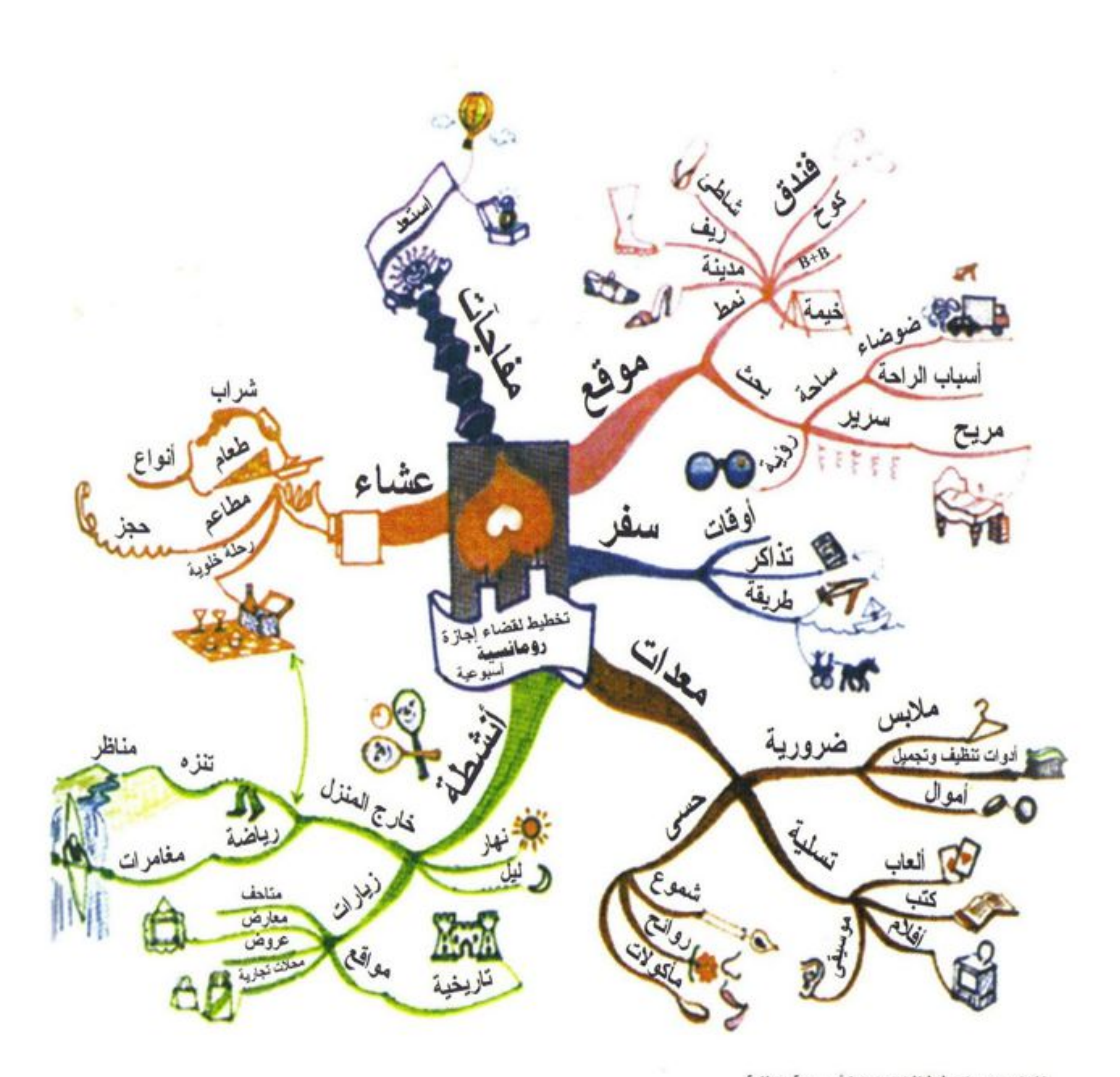
الشكل (٢) : استخدام خرائط العقل لحل المشاكل



الشكل (٣) : التخطيط لعرض الأفكار باستخدام خرائط العقل



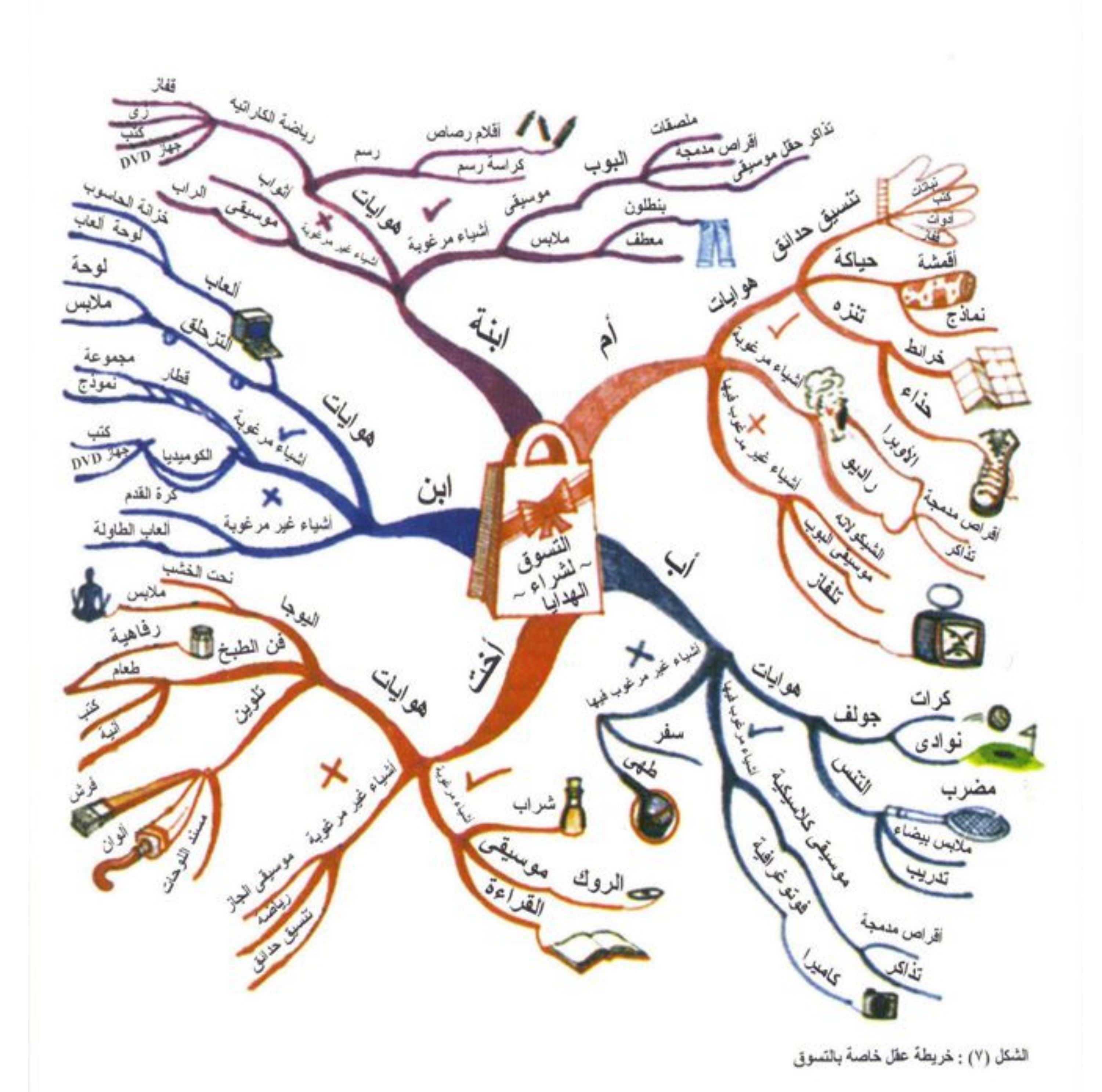
الشكل (٤) : رسم خريطة عقل للتخطيط للمناسبات الأسرية



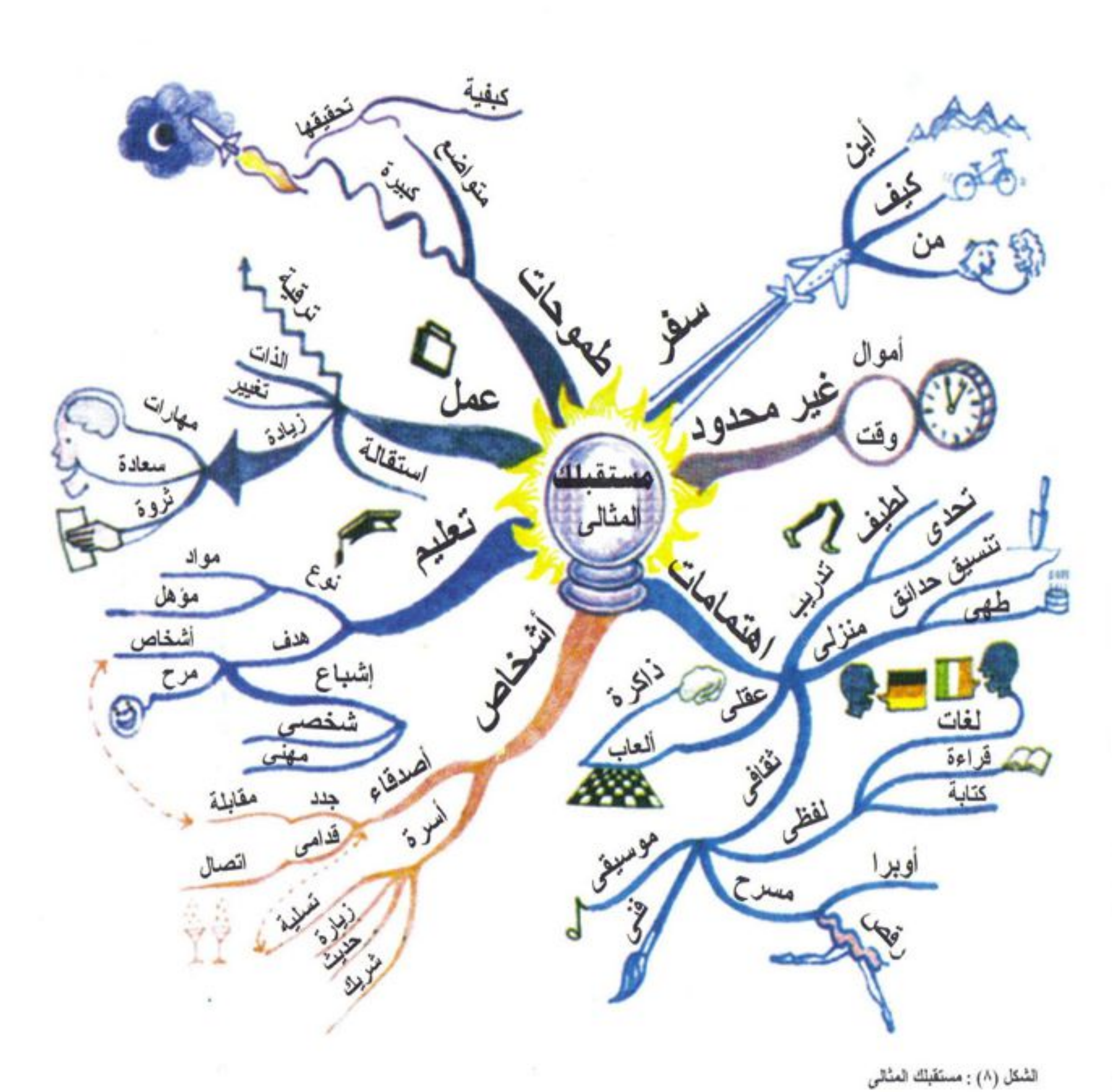
الشكل (٥) : التخطيط لقضاء إجازة أسبوعية عاطفية



الشكل (٦) : الدخول فى مشروع تجارى جديد



الشكل (٧) : خريطة عقل خاصة بالتسوق



الشكل (٨) : مستقبلك المثالى

استخدام " خرائط العقل " فى التخطيط لقضاء عطلة نهاية الأسبوع مع من تحب

يعد التخطيط لقضاء عطلة نهاية الأسبوع مع من تحب أحد مسببات القلق الشديد ، وذلك لأنه يجب أن تنجح مثل تلك الأحداث . وإذا تم فقد أو نسيان أى مكون من المكونات الرئيسية فقد يؤدى ذلك ـ كما هو الحال فى أى شكل من أشكال التخطيط ـ إلى كارثة محققة ، وهنا يأتى دور " خرائط العقل " للمساعدة من جديد !

من خلال الاستعانة بخريطة العقل لقضاء عطلة نهاية الأسبوع مع من تحب ، يمكنك رسم صورة رومانسية مركزية تنبثق منها الفروع الرئيسية الخاصة بالأمور التى ينبغى أخذها فى الاعتبار .

وهـذه الأمـور تشـمل : المكـان ، والسـفر ، والأنشـطة ، والطعام ، والشراب ، والتجهيـزات التـى تشـمل : الملابـس ، وأدوات التجميل ، والكتـب ، والألعـاب ، بالإضـافة للإعـداد لفاجآت خاصة .... إلخ .

ولعل أهم مميزات " خرائط العقل " المستخدمة فى التخطيط لقضاء عطلة نهايـة الأسبوع مـع مـن تحـب ، أنهـا تزيـد مـن احتمال نجـاح عطلـة نهايـة الأسبوع والاسـتمتاع بهـا ، وفـى الوقت ذاته تمنحك المزيد من الثقة ، وتقلل من حدة توترك .

والمرء الذى يتمتع بالثقة ، والهدوء أكثر جاذبية !

وكمثال نموذجى لـ " خرائط العقل " حـول هـذا الموضـوع ، انظر الشكل رقم (٥) .

استخدام خرائط العقل في المحادثات الهاتفية

يقوم معظم الناس بتسجيل ملاحظاتهم أثناء المحادثات الهاتفية المهمة ، فنجد مثلاً أن المحادثات الهاتفية المتعلقة بالتجارة والمال أكثر قابلية للتعقيد إلى حد كبير ، كما أن من السهل فقدان المعلومات أثناءها إذا لم تكن مستعداً بشكل كافٍ ، وبالمثل إذا كنت تخطط لقضاء عطلة ، فلعلك تحتاج إلى تدوين تفاصيل رحلتك وتعد " خريطة العقل " الأسلوب **الأمثل** لهذا الغرض .

ابدأ بالشكل المركزي الذي يلخص الموضوع محل الحوار ، أو جوهر الشخص الذي تتحدث معه ، وأول فرع في تلك الخريطة سوف يشمل اسم الشخص ، وأول ميعاد للقائك به . ثم تضع كل موضوع رئيسي على أحد الأفرع المنبثقة من المركز

مع إضافة التفاصيل باستخدام الكلمات ، والرموز ، والصور الموضوعة على الفروع الأصغر .

ومع تواصل الحوار تظهر المعلومات على الصفحة بطريقة تساعد ذهنك على تنظيمها ، وتذكرها ، والمقارنة والربط بينها بسرعة شديدة ، وعندما يتغير الموضوع أضف فرعاً آخر باستخدام الأشكال ، والألوان ، والكلمات الرئيسية الدالة كما سبق أن أوضحنا ، وعندما يعود الحوار إلى موضع سابق ، عد بكل بساطة إلى الفرع المناسب ، وأضف معلومات جديدة إليه .

وغالباً تخرج المحادثات الهاتفية من موضوع وتدخل في آخر ثم تعود إلى نقاط معينة مرة بعد أخرى ، وباستخدام " خرائط العقل " يسهل عليك التعامل مع ذلك الأمر لأن المعلومات دائماً ينتهي بها الأمر من حيث بدأت ، وتسجل

الملاحظات المعتادة تدفق المعلومات فى التتابع الزمنى وليس التتابع المنطقى ، وهذا يعنى أن المعلومات الرئيسية تتبعثر ، وتضيع ، وستجد فى الغالب أن المعلومات التى تخرج من " خريطة العقل " الخاصة بمحادثتك الهاتفية أكثر تنظيماً من المعلومات التى ذكرت فى الهاتف !

وتضفى الألوان بعداً مفيداً آخر على " خرائط العقل " المستخدمة فى المحادثات الهاتفية ، فيمكنك مثلاً تلوين الأشياء التى ينبغى أداؤها على الفور ، وتلوين الأشياء القابلة للتأجيل باللون الأزرق .

ويُعد رسم فروع المكالمات الهاتفية قبل الشروع فى إجرائها طريقة جيدة لتتبع مسار الأمور ، وهذا سيسمح للفروع بالإضافة للكلمات ، والأشكال الرئيسية ، بأن تذكرك بالموضوع الذى

يـدور حولـه الحـوار ، كمـا يـذكرك بأهـدافك مـن وراء ذلـك الحـوار . ويحصـل الأشـخاص الـذين يسـتخدمون " خـرائط العقل " على المزيد من المعلومات في فترة وجيزة من محـادثتهم الهاتفية ، كمـا أنهـم أكثـر تنظيمـاً وتركيـزاً لأن لـديهم صـورة أمامهم توضح ما يريدون الحديث بشأنه .

وعنـدما ترسـم " خـرائط العقـل " بتلـك الطريقـة ، فسـوف تتجنب الشعور بالإحباط الناتج عن أنك " تذكرت للتو " (بعد إنهاء المكالمة !) موضوعاً غايـة فـى الأهميـة كنـت نسـيت أن تذكره .

ويساعد استخدام " خرائط العقـل " فـى إجـراء المحادثـات الهاتفية على توفير الوقت ، والمال ، وتجنب الحرج !

استخدام خرائط العقل لبدء مشروع تجارى جديد

كما رأيت حتى الآن ، فإن " خرائط العقل " أداة رائعة للتخطيط ، فهى تمكنك من الإحاطة بالموضوع من جميع جوانبه ، كما أنها تضمن عدم ترك شىء للمصادفة ، فأى طريقة أفضل فى التخطيط لمغامرة بدء عمل جديد ؟

لعلك تفكر فى تأسيس مشروع تجارى مثل : محل تجارى ، أو شركة ، أو ربما تريد فعل شىء آخر ولكن على مستوى أقل مثل : إنشاء مكاتب توفير جليسات الأطفال أو ناد اجتماعى . وأياً كانت فكرتك ، فإن " خرائط العقل " تستطيع أن تساعدك على التخطيط بصورة أكثر ذكاءً وأكثر نجاحاً .

وهناك الكثير من الأشياء التى ينبغى مراعاتها عند بدء مشروع تجارى ، ربما تكون تلك المهمة شاقة ، ومع ذلك فإذا استخدمت " خريطة العقل " ، فيمكنك التأكد من أنك قد فكرت ملياً فى جميع الأمور قبل اتخاذ أية خطوة . مثلاً أين سيكون موقع المشروع ؟ هل تحتاج إلى مبنى خاص لإدارة المشروع ، أم تستطيع إدارته من المنزل ؟ ماذا عن فريق العمل ؟ هل تحتاج لتوظيف أشخاص آخرين ، أم تستطيع إدارة العمل بمفردك ؟ كيف ستمول مشروعك ؟ هل سيتكلف الكثير من رأس المال ؟ هل تحتاج للاقتراض ؟ يمكنك رسم كل تلك الأسئلة على " خريطة العقل " الخاصة بك ، مع استخدام الكلمات الرئيسية الدالة على الأمور الرئيسية التى يجب أخذها فى الاعتبار ، وبهذا ستتمكن من توقع المشاكل **قبل** حدوثها ، ومن ثم تتخذ الخطوات الضرورية لتجنب الوقوع فيها .

وعندما ينمو مشـروعك يمكنـك اسـتخدام " خـرائط العقـل " للتأكد من أن الأمور تأخذ مسارها الطبيعى . غالباً مـا تسـتغرق السيولة المالية والنقدية ـ على سبيل المثال ـ الكثير من الوقت ، وتستحوذ على الكـثير مـن الاهتمـام لدرجـة نسـيان كـل أفكـار التسويق البارعة التى لديك ، والتى تحقق الربح فى المقام الأول (ومما يثير السـخرية أن تلـك الأفكـار الخاصـة بالتسـويق هـى التـى تزيـد مـن أرباحـك) ، ولكـن إذا رجعـت إلى " خـرائط العقل " بصورة منتظمة ، فلن تنسى أياً من أفكـارك المبدئيـة ، كما ستتمكن من تطبيقها فى الوقت المناسب .

إنك من خلال الاستعانة " بخرائط العقل " ، سوف تعطـى مشروعك التجارى الجديد

دفعـة قويـة

نحو

النجاح

وكمثـال نمـوذجى علـى " خريطـة العقـل " الخاصـة بهـذا الموضوع ، انظر الشكل رقم (٦) .

استخدام " خرائط العقل " بغرض التسوق

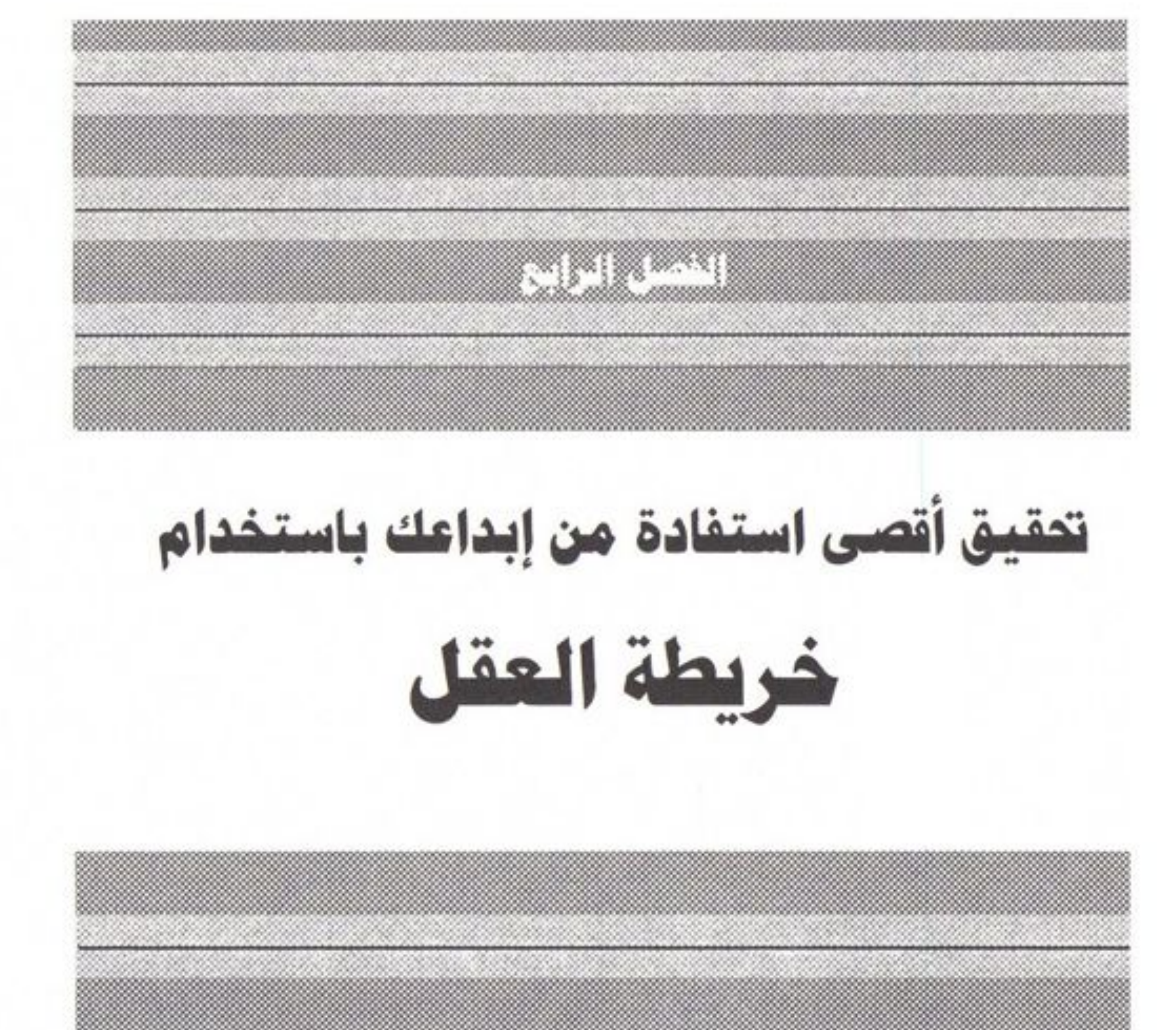
تساعد " خرائط العقل " فى التسوق كثيراً ؛ فهى تضمن أنك تتذكر كل ما ترغب فى شرائه ، كما تنظم عملية الشراء بأكملها . وعلاوة على ذلك ؛ فإنها تمد عقلك بالكثير من التحفيز وتقوم بتذكيرك أثناء التسوق .

وداعاً للأشياء التى تثير غيظك كقصاصات الورق العشوائية التى تشتت تفكيرك ، وتثقل ذهنك بالشك ، فإن " خرائط العقل " لن تجعلك تشعر بالتشتت بعد ذلك ! بل إن بإمكانك استخدام إحدى هذه الخرائط للتخطيط مسبقاً لعملية التسوق عندما تريد شراء هدايا أعياد الميلاد ، أو أية مناسبات خاصة أخرى .

أولاً ، ارسم شكلاً مركزياً فى وسط الصفحة يـذكرك بعمليـة التسوق ، ثم استخدم كل فرع من الفروع الرئيسية للـتفكير فـى كل شخص تريد التسوق له . قم بكتابة أسماء هؤلاء الأشـخاص على الفروع الثانوية فى شكل كلمـات رئيسـية تـدل علـيهم ثـم ضع على تلك الفروع الثانويـة التفاصـيل الخاصـة بهـم ، علـى سـبيل المثـال : مـا هـى هوايـاتهم ، ومـاذا يحبـون ، ومـاذا يكرهون ؟ فهذا سيساعدك على تحديد أنسب الهـدايا بالنسـبة لهم .

حتى إنه بإمكانك استخدام " خريطة العقل " لإيجاد أفضل طريق تسلكه للقيام بالتسوق ، وأفضل متجر لشراء كـل هديـة . ويمكنك عند الخروج للتسوق أن تأخذ معك " خريطـة العقـل " الخاصة بك لترجع إليها للتأكد من أنك تتذكر كل شيء .




الفصل الرابع
تحقيق أقصى استفادة من إبداعك باستخدام
خريطة العقل



وتستخدم الكثير من الشركات حالياً " خرائط العقل " المرسومة بالحاسوب لتخزين وتوزيع المعلومات ، وتتبع مسار المشاريع . حاول استخدام " خرائط العقل " المرسومة بالحاسوب بالإضافة إلى تلك المرسومة باليد ـ فالجمع بين هذين النوعين من " خرائط العقل " يؤدى إلى نتائج ذات أثر فعال !

وكما رأيت مما سبق ، فإن " خرائط العقل " لها استخدامات كثيرة ، ومتنوعة

وسوف نعرض فى الفصل التالى لـ " خرائط العقل " كأداة رائعة لتحسين مستوى إبداعك ، وقدراتك على ابتكار الأفكار ، أولاً لأن الإبداع مكون مهم من مكونات حياتنا المعاصرة ، وثانياً لأن استخدام " خرائط العقل " بطريقة إبداعية يكشف مكنون العقل وإمكانياته التى سوف تثير إعجابك ، وتمنحك الشعور بالسعادة .

استخدام الحاسوب لرسم " خرائط العقل "

يمكن أن يساعدك الحاسوب على رسم " خرائط العقل " . وعلى الرغم من أن ذهنك هو الذى يبتكر الأفكار ، إلا أن برامج الحاسوب تتيح لك رسم إحدى " خرائط العقل " على شاشة الجهاز . وتعد مزايا تلك الطريقة رائعة وكثيرة ، حيث يمكنك أن تحفظ " خرائط العقل " الخاصة بك فى أحد الملفات ثم تنقل تلك المعلومات إلى الملفات الأخرى . وتسمح لك " خرائط العقل " المرسومة على الحاسوب بتخزين قدر كبير من البيانات على هيئة " خريطة عقل " ، وإحالة تلك البيانات إلى إحدى " خرائط العقل " الأخرى ، كما تسمح بتحويل أحد فروع " خريطة العقل " إلى إحدى الخرائط الأخرى ، وتتيح لك كذلك إعادة ترتيب " خرائط العقل " بأكملها فى ضوء المعلومات الجديدة ، وعقد المؤتمرات العالمية .

أما إذا كنت تدرس ، أو تخطط لدراسة إضافية فى **أى** مادة من المواد الدراسية ، فإن كتاب " خرائط العقل " يعتبر وسيلة نموذجية للحصول على أعلى درجة !

الفلسفة ـ تقدم بعض الروايات وجهة نظر معينة كاستثارة للطريقة التى نفكر بها فى العادة .

نوع الرواية ـ يمكن تصنيف الروايات تحت مسميات مختلفة ، فهناك مثلاً : روايات سياسية ، مغامرات ، ألغاز ، روايات بوليسية ، تاريخية .... إلخ .

وعندما تكون " خريطة عقل " لإحدى الروايات بهذه الطريقة ، فلن تصاب بعد ذلك بالحيرة فى تحديد نوعية كل شخصية فى الرواية ، أو تحديد زمن الأحداث ، وتحديد الأحداث الجارية ! ، وسوف تكون " خرائط العقل " بمثابة شعاع من النور يضىء لك الطريق أثناء القراءة ، ويعينك على أن يكون فهمك وإدراكك للأحداث التى تقرؤها أكثر ثراءً وعمقاً ، واكتمالاً .

الشخصيات ـ أنماطها ، وتطورها .

مسرح الأحداث ـ مكان ، وزمان أحداث الرواية .

اللغة ـ مستواها العام ، ونوع المفردات اللغوية ، وجرسها الموسيقى .

التصوير البلاغي ـ نوع الصور المجازية التى يقدمها المؤلف لخيالك .

الفكرة ـ نوع الأفكار التى تعالجها الرواية ، بما فى ذلك الأفكار العامة مثل : الحب ، السلطة ، المال ، الدين .... إلخ .

الرمزية ـ حيث يستبدل المؤلف شيئاً بآخر يدل عليه ـ مثل الزهور للحب ، والعواصف الرعدية للغضب ، والبحار الهادئة للسلام ... إلخ .

وعنـدما تراجـع إحـدى " خـرائط العقـل " الخاصـة بأحـد الكتب ، فسيبدو الأمر مثل النظر إلى ألبوم صـور فوتوغرافيـة ، حيث ستتذكر على الفور الكثير من المعلومات التى تثيرهـا كـل صورة من تلك الصور " المعبرة عن آلاف الكلمات " .

هذا ويسهل رسم " خرائط العقل " للروايـات ، بـالرغم مـن أن عناوين الفصول ـ إن وجدت أصلاً ـ ربمـا لا تصـلح لتكـوين الفروع الرئيسية ، ومع ذلك فهناك أشياء أخرى تصلح لذلك !

فكل الروايات تتألف من مجموعة مكونات رئيسية كـبيرة ، الأمر الذى يسمح لك بتلخيص رواية كاملة فى صفحة واحـدة . وهذه العناصر الرئيسية عبارة عن :

الحبكة الفنية ـ بناء الأحداث .

العقل " الخاصة بك والتى تتفرع من الشكل المركزى المرسوم على " خريطة العقل " ، وسيعبر هذا الشكل المركزى عن ملخص لموضوع الكتاب ، أو إشارة إلى الكتاب نفسه . وبعد رسم هذا الهيكل الرئيسى يمكنك بعد ذلك وضع باقى التفاصيل أثناء القراءة ، حتى إذا لم تكن تقرأ الكتاب بالترتيب الصحيح .

ولأن " خريطة العقل " ـ بحكم كونها أداة " تنظم نفسها بنفسها " ـ فستقدم لك رؤية عامة للعمل الذى تقرؤه مما يزيد من **فهمك واستيعابك** له ، بالإضافة إلى أنها تسرع من عملية استذكار الدروس وعملية التعلم وتجعلها أكثر متعة ، كما أنها ستحسن ذاكرتك إلى حد كبير .

كيفية استخدام " خرائط العقل " لتلخيص كتاب بأكمله فى صفحة واحدة

يعد رسم " خرائط العقل " للكتب أمراً سهلاً . وفى الواقع ، فإن الكتب قد " وضعت " ، لكى يُرسم لها " خرائط عقل " ! ويمكن أن يكون هذا الأمر ذا فائدة لا تقدر بثمن بالنسبة للدراسة . حيث تمكنك " خرائط العقل " من الإلمام بالمادة الدراسية قبل البدء فيها ، بالإضافة إلى أنها تقدم مساعدة رائعة يمكنك الاستعانة بها فى مجال الدراسة .

ولتلخيص كتاب كامل فى صفحة واحدة ، تصفح أولا الكتاب مع وضع علامة بجوار عناوين الأبواب ، والفصول الرئيسية . ستمثل هذه العناوين الفروع الرئيسية لـ " خريطة

استخدم " خرائط العقل " في التسوق ، وستجد أن تخطيطك للتسوق يسير على نحو أسرع ، وأكثر كفاءة ، وستشترى كل ما كنت ترغب في شرائه ، وستتخلص من الشعور المزعج بالشك في أنك نسيت شيئاً ما ، كما أنك لن تضطر للعودة مرة أخرى لإحضار تلك الأشياء التي نسيت شراءها ! (انظر الشكل رقم (٧) الذى يمثل إحدى " خرائط العقل " عن هذا الموضوع) .

استخدم " خرائط العقل " في التسوق ، وستجد أن تخطيطك للتسوق يسير على نحو أسرع ، وأكثر كفاءة ، وستشتري كل ما كنت ترغب في شرائه ، وستتخلص من الشعور المزعج بالشك في أنك نسيت شيئاً ما ، كما أنك لن تضطر للعودة مرة أخرى لإحضار تلك الأشياء التي نسيت شراءها ! (انظر الشكل رقم (٧) الذي يمثل إحدى " خرائط العقل " عن هذا الموضوع) .

سوف يتناول هذا الفصل كيفية رسم " خرائط العقل " من خلال مبادئ الخيال ، والربط الذهنى للوصول بإبداعك إلى أقصى درجاته .

إطلاق العنان لقدراتك الإبداعية الخلاقة باستخدام " خرائط العقل "

هل تشعر بأنك مبدع ؟

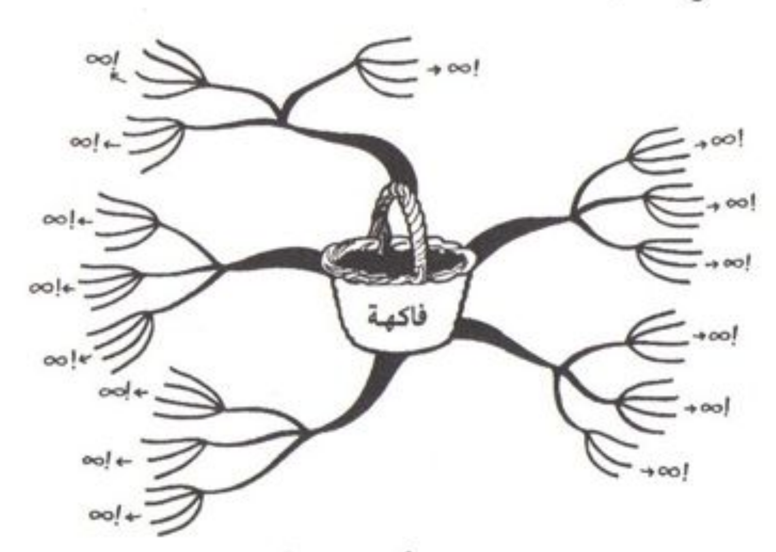
في هذا الفصل ستبين لك " خرائط العقل " أنك لست مبدعاً فحسب ، بل أنت مبدع خارق الإبداع ، ولإثبات ذلك دعنا نعد إلى تمرين " الفاكهة " المذكور فى الفصل الثانى . عاود النظر إلى " خريطة العقل " الخاصة بك ، أو قم

باستخدام نموذج " خريطة العقل " الخاص بـ " الفاكهة " فـى الشكل (١) . وستجد خمسة أفرع منبثقة من الشكل المركـزى مع انبثاق ثلاثة أغصان من كل من تلك الأفـرع حتـى **المستوى الثالث من الترابطات الذهنية** . إنك عندما استخدمت قدراتك الذهنية على التخيل وتداعى الخواطر ، فقد استطعت إضـافة خمس كلمـات ، أو خمسـة أشكال رئيسـية إلى تلـك الفـروع . وقد يبدو هذا العمـل بسيطاً ولكـن مـا فعلـه ذهنـك يعـد بحـق عمـلاً ذهنيـاً بـالغ التعقيـد ، حيـث أخـذت مفهومـاً واحـداً - " الفاكهة " - ثم قمت بإخراج خمس أفكار رئيسية منـه تـدل عليه ، وهذا يعنى أنك قد ضاعفت ناتج إبـداعك الأوّلى خمسـة أضـعاف - أى بزيـادة قـدرها خمسـمائة بالمائـة فـى النـاتج الإبداعى .

ثم بعد ذلك أخذت أفكارك الخمس الجديدة التى ابتكرتها للتو ، ثم كوّنت من كل منها ثلاث أفكار أخرى جديدة ، أى أنك قد ضاعفتها مرة أخرى ثلاثة أضعاف ، أو أنها قد زادت بنسبة تصل إلى ثلاثمائة بالمائة ! لقد بدأت فى وقت وجيز للغاية من فكرة واحدة ، وكونت خمس عشرة فكرة جديدة ، أى بزيادة قدرها ألف وخمسمائة بالمائة !

والآن اسأل نفسك : " هل أستطيع ابتكار خمس كلمات ، أو أفكار أخرى من كل كلمة من الكلمات البالغ عددها خمس عشرة كلمة التى تنبثق من الكلمات الخمس الرئيسية ؟ " بالطبع تستطيع ! وهذا يعنى ابتكار خمس وسبعين فكرة جديدة ! هل تستطيع إضافة خمس أفكار أخرى من كل فكرة من هذه الأفكار ؟ مرة أخرى ، بالطبع تستطيع - وهذا يعنى ثلاثمائة وخمسة وسبعين فكرة أخرى ! **أى بزيادة قدرها**

ثلاثمائة وخمسة وسبعين بالمائة عن نقطة البداية ! هل تستطيع أن تواصل الانتقال إلى المرحلة التالية ؟ ثم التى تليها ؟ ثم التى تليها وهكذا ؟ بالطبع تستطيع ! وإلى متى ؟ إلى ما لانهاية ! وكم عدد الأفكار التى تستطيع ابتكارها ؟ عدد لا حصر له !



وتوضح خرائط العقل أن لديك عدداً لا نهائياً من القدرات الإبداعية

وهـذه المعـارف الجديـدة لهـا تطبيقاتهـا المباشـرة ، حيـث يمكنك استخدامها لتمنحك الثقة بأنـك تسـتطيع **دائمـاً** إيجـاد الكلمة المناسبة ، وتستطيع **دائماً** ابتكـار أفكـار إبداعيـة ؛ وأن قدراتك الفطرية على الربط بين الأمور ستساعدك **دائمـاً** فـي أى موقف يحتاج فيه إلى التفكير ؛ كما تمنحك الثقة بأنك ستعرف **دائماً** منذ تلك اللحظة أنك أذكى مما كنت تتصور !

فلقد كنت بالفعل تقيم الدليل ـ بطريقة غير مقصودة ـ علـى هذه القدرة الإبداعية غـير المحـدودة طـوال حياتـك ، وهـو مـا يطلق عليه فن اختلاق الأعذار ! فقط فكر فـى الإبـداع الخـارق والعدد المثير للدهشة من الأفكار الأساسية التى تبتكرها كل يوم حينما تفكر فى مبررات جديـدة (أعـذار !) " لعـدم " قيامـك بترتيب خزانة الملابس ، أو عدم مذاكرة ذلك الكتاب ، أو عدم

القيام بتلك المهمة التى تبعث على الضيق أو الملل ... إبداع لا محدود !

وبعد ابتكار الكثير من الأفكار الإبداعية يمكنك الرجوع - باستخدام قدراتك العظيمة على الربط الذهنى - والبحث عن روابط وعلاقات تلهمك أفكاراً خلاقة جديدة تساعدك على حل مشاكلك واتخاذ قراراتك ، كما تساعدك على أن تأتى بتلك الابتكارات الإبداعية التى ستكون بمثابة ثروة بين يديك !

وسوف تسمح لك تلك القدرة غير المحدودة ، على الربط الذهنى بين الأمور ، على أن تأتى بأكبر عدد من الأفكار التى تحتاج إليها فى أى مجال إبداعى . ومميزات تلك العملية تشبه لعبة اليانصيب : كلما زاد عدد أفكارك ، زادت فرصة الفوز (ابتكار أفكار " ناجحة" !) .

وعليه ، فإن " خرائط العقل " تعد أفضل طريقة للتعبير عن إمكانيات ذهنك الإبداعية غير المحدودة ، حيث تجعلك تدرك فجأة سبب مواجهة الكثير من الناس للمشاكل عند محاولتهم استخدام طرق تدوين الملاحظات الخطية السائدة . أما هؤلاء الذين يستخدمون " خرائط العقل " ، فلا يواجهون تلك المشاكل .

الطريقة الخطية في تدوين الملاحظات ، والمشاكل الناجمة عنها

كيف تعلمت تدوين الملاحظات وكيف تدونها الآن فعلياً ؟

إذا كنت مثل تسعة وتسعين بالمائة من البشر ، فلا شك أنك قد تعلمت ، كما تعلمت أنا ، أن تدون الملاحظات

باستخدام الكلمات ، والخطوط ، والأرقام ، والمنطق ، والتسلسل .

وتعد هذه الأدوات بالغة الروعة .

وتكمن المشكلة الوحيدة فى أنها مجموعة غير مكتملة ، فهى تمثل مهارات " النصف الأيسر " من المخ ولا تشمل أياً من مهارات " النصف الأيمن " التى تمكننا من استيعاب الإيقاع الموسيقى ، والألوان ، والفراغات التى تساعدنا أيضاً على أن نحلم أحلام اليقظة .

وبعبارة أخرى ، فقد تعلمنا ـ أنا وأنت ـ استخدام خمسين بالمائة فقط من مجموعة أدوات المخ ذات القدرة الفائقة ؛ أى

أنه قد تم تدريبنا على أن نكون أنصاف أذكياء بكل ما تحمله الكلمة من معنى !

وهذا الأمر يشبه إلى حد كبير كما لو أننى طلبت منك أن تعدو لمسافة مائة متر حتى نختبر كفاءتك فى العدو ، وسمحت لك بمحاولتين ، فى أولاهما يُسمح لك باستخدام مائة بالمائة من قدراتك البدنية ، فربما تصل كفاءتك فى هذه الحالة إلى نسبة تتراوح بين تسعين ومائة بالمائة .

ويُسمح فى المحاولة الثانية باستخدام نسبة خمسين بالمائة من أعضاء جسمك وذلك بشد إحدى قدميك لأعلى من خلف ظهرك ، وتقييدها مع إحدى يديك ، خلال عدوك لمسافة مائة متر . فما هى النتيجة ؟ ستقع على وجهك فى السنتيمترات

الأولى ! أما عن مستوى الكفاءة ، فسيصبح بلا شك تحت الصفر لأنك قد تصيب نفسك بالأذى فى هذه العملية !

وهذا الأمر شديد الشبه باستخدام " أحد نصفى " المخ ، فبالإضافة إلى عدم استخدام مجموعة الأدوات الذهنية جميعاً فى طريقتنا التقليدية لتدوين الملاحظات ، فإننا نعانى من نقطة ضعف أخرى محورية .

يتعلم الأطفال فى كل أنحاء العالم تدوين الملاحظات باستخدام الأقلام ذات اللون الأزرق ، أو الأسود ، أو باستخدام الأقلام الرصاص . أما فى مدرستى ، فقد كان الأمر محدداً بصورة أكثر دقة حيث كان يجب علينا استخدام الأقلام ذات اللون الأزرق القاتم ، كما كان يجب أن يكون ذا علامة تجارية معينة . أما إذا تجرأنا ، واستخدمنا الحبر الأزرق

أو الأسود ، فقد كنا نعاقب على ذلك برسم مئـات **الخطـوط** !
ما هى عيوب ذلك الأسـلوب التقليـدى فـى تـدوين الملاحظـات باستخدام لون واحد ؟

تأمل هذه الكلمة جيـداً : لـون واحـد ، بالنسـبة للـذهن ، **يعنى إيقاعاً** لونياً متكرراً (أحادى) .

إذن ما هو المـرادف الـذى نحصـل عليـه عنـد الجمـع بـين مفهومى **إيقاع** ، **ومتكرر** ؟

رتيب !

وإذا وصف شيء بالرتابة ، فإنه يكون على وتيرة واحـدة !
وماذا نطلق على الشيء الذى يوصف بأنه رتيب ؟

ممل !

ومـاذا يفعـل ذهنـك عنـدما يصـاب بالملـل ؟ يقـوم بتغـيير الموضوع ، ويتوقف عن التفكير ، بـل يحـول وجهـة تفكـيره ، ويحلم أحلام اليقظة ثم يستسلم للنوم .

إذا كنت تتحدث الإنجليزية وتدون ملاحظاتـك مـن اليسـار إلى الـيمين ، أو كنـت تتحـدث العربيـة أو العبريـة وتـدون الملاحظات من اليمين إلى اليسار ، أو تتحدث الصـينية وتـدون ملاحظاتك رأسياً من أعلى لأسفل ، فالأمر سيان بالنسبة للمـخ البشرى ، إنه يستسلم للنوم !

لذا ، فإننا نسـتنتج مـن ذلـك أن نسـبة ٩٩,٩٪ مـن سـكان العالم المتعلمين ، والذين يعرفون القراءة والكتابة ، والحاصـلين

على مؤهلات عليا يدونون ملاحظاتهم عن الأهداف المهمة المتعلقة بالإبداع ، والذاكرة ، والتنظيم ، والتفكير والتخطيط ، والتخاطب ، بطريقة تجعلهم مجبرين على تغيير الموضوع ، والانتقال إلى غيره ، وتصيب تفكيرهم بالشلل وتدفعهم للنوم !

والأمر المثير للسخرية الشديدة هو أنه كلما زاد عدد الملاحظات التى تقوم بتدوينها عند اتباع تلك الطريقة التقليدية ، زاد ظهور الأشياء البسيطة فى شكل معقد .

إننا فى هذه الحالة نجد أن الخطوط التقليدية لملاحظاتنا تشبه قضبان الزنزانة التى تحتجز خلفها قدراتنا الفكرية والإبداعية غير المحدودة مدى الحياة ، وذلك إذا لم نطلق سراحها باستخدام " خريطة العقل " .

وبكل ما تحمله الكلمة من معنى فإن هذه الجمل ، التى تمثل قضبان السجن ـ التى تحتجز خلفها عقولنا ـ عبارة عن سجن من الجمل !

وتدوين الملاحظات بصورة خطية ـ بحكم طبيعتها وتكوينها ـ تعوّدك على أن تكون أقل إبداعاً ، وفى المقابل ، فإن " خرائط العقل " ـ عند استخدام القدرات الكاملة لخيالك واستخدام الأدوات الفكرية لشقى المخ ؛ الأيمن والأيسر ـ ستسمح لك بتحقيق أقصى استفادة من معين الإبداع الذى لا ينضب لديك .

شبكة المعلومات الكامنة فى ذهنك وقدراتها الإبداعية

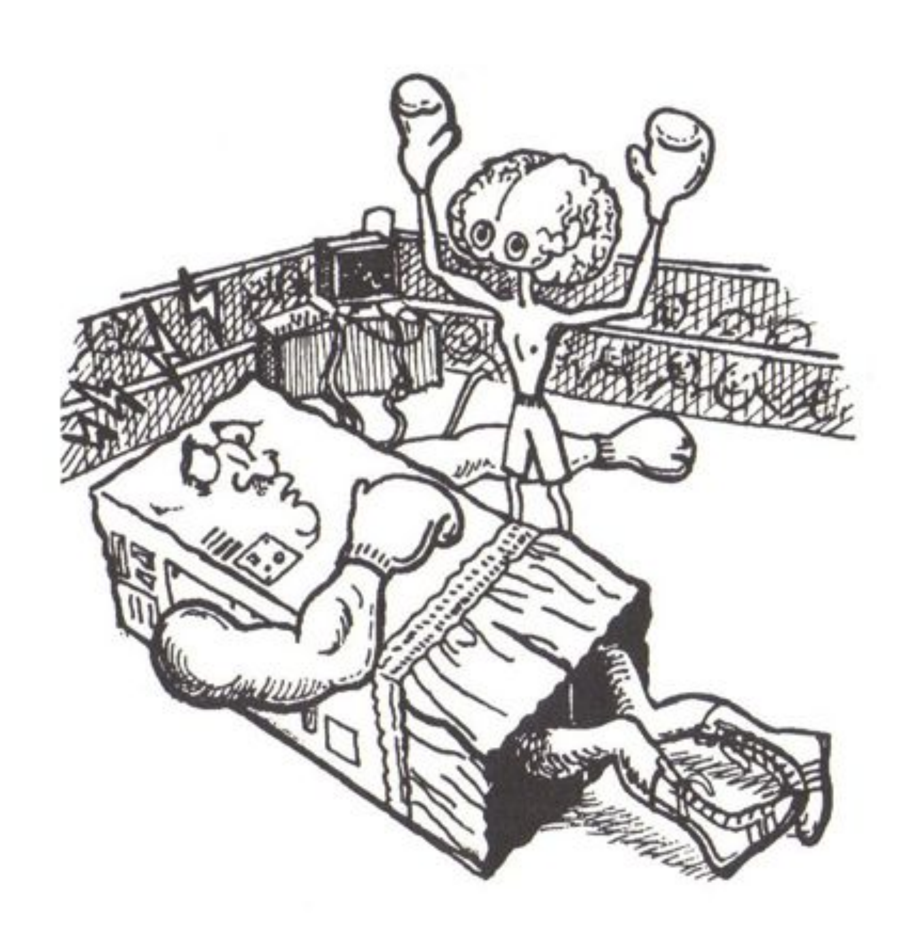
تتميز شبكة المعلومات الدولية بأنها تمدنا بقدر هائل من الإبداع الذى يمكننا الاطلاع عليه فى جميع أنحاء العالم ، بالإضافة إلى أننا نستخدم شبكة المعلومات للوصول إلى المعلومات ، والتخاطب ، وحفظ المعارف ، وللاستمتاع .

وعندما تبدأ فى الاستيعاب ، فإن ذهنك يكوِّن شبكة معلومات داخلية خاصة به ! وفى الواقع فإن ذهنك منظم بشكل يشبه تنظيم شبكة المعلومات الدولية إلى حد كبير فيما عدا أن ذهنك يتمتع بمميزات كثيرة من بينها :

- أنه يتمتع بأجهزة أكثر كفاءة .

- أنه أسرع كثيراً فى التوصل للمعلومات .
- أنه يستطيع ابتكار معلوماته الخاصة به على نحو أسـرع ، وأكثر شمولية .
- أنه يحتوى علـى عـدد أكـبر مـن النمـاذج الفكريـة ، فـإذا قارنت بين الشـبكة الدوليـة للمعلومـات بكاملـها والنمـاذج الفكرية داخل عقل واحد ، فستجد أن هذه المقارنـة تشـبه المقارنة بين حقل من الفاصوليا ، وكوكب كامل .

وتعكس " خرائط العقل " تلـك الشـبكة الداخليـة ، وتعمـل كقناة موصلة بـين عالمـك الشخصـى والعـالم الخـارجى ، ولقـد أدرك العباقرة العظام ذلك الأمر كما ستكتشف بعد قليل .



عباقرة الإبداع العظام وتدوين الملاحظات

حينما تقوم بتكوين " خرائط العقل " فإنك تبدأ فـى السـير على نفس الخطوات الفكريـة التـى اسـتخدمها أعظـم المفكـرين المبـدعين فـى التـاريخ ! فقـد اسـتخدم كـل مـن " ليونـاردو دافنشى " و " أينشتاين " خيالهما بشكل كامـل ، حيـث قـال " أينشتاين " :

" الخيال أكثر أهمية من المعرفة "

ولقد صدق " أينشتاين " فيما قال !

ويُعد " ليوناردو دافنشى " ـ الذى اختير عام ٢٠٠٠ كـأعظم عبقرية فى الألفية السابقة ـ مثالاً يحتـذى بـه ، حيـث تتضـح من خلاله قدرات مبادئ تكوين " خرائط العقل " عند تطبيقهـا

علـى الـتفكير ، لقـد كانـت ملاحظـات " ليونـاردو دافنشـى " العلمية مزينة بالصور ، والرموز ، والروابط الذهنيـة . فمـا هـى الفائدة العائدة على " ليوناردو " من استخدام هذه الملاحظات ؟ لقد أصبح أعظم عبقرى على مر العصور ، وأصبح " أعظم إنسان فى العالم " فى عصره فى الفسـيولوجيا والتشـريح ، والهندسـة الإنشـائية ، والرسـم ، والملاحـة الجويـة والبحريـة ، والفلـك والهندسة المعمارية ، والطهو ، والعزف علـى الآلات الموسـيقية الوترية ، والجيولوجيا والقيام بدور مهرج البلاط الملكى ، وذلـك على سبيل المثال لا الحصر .

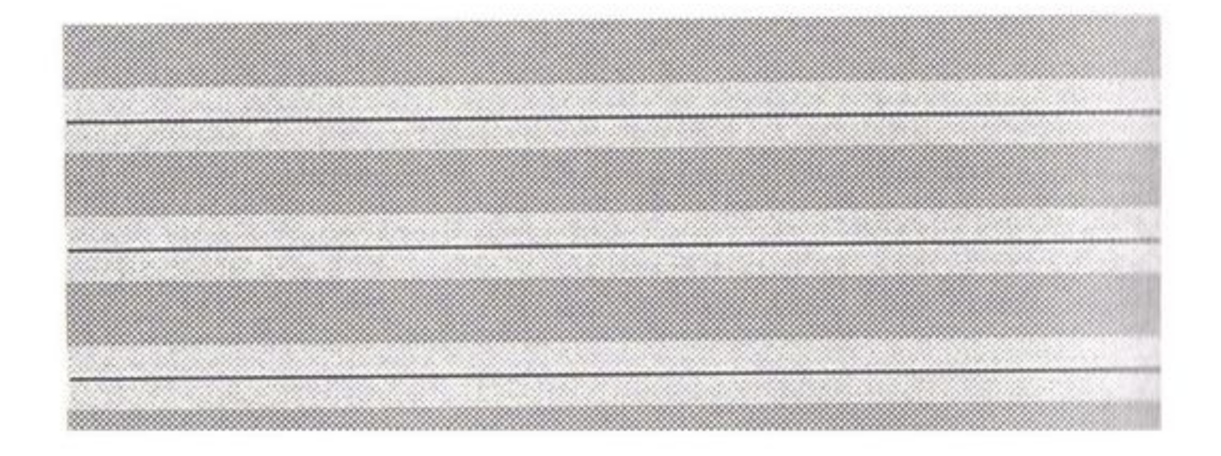
وقد أدرك " ليوناردو " القوة الكامنة فى استخدام **الصـور** ، **والروابط** الذهنية لإطلاق العنان لقدراته العقلية غير المحدودة .

فحاول أن تحذو حذوه ، من خلال رسم " **خرائط العقل** " .



تخطيط المستقبل المثالى باستخدام

خريطة العقل





- تخطيط مستقبلك المثالى .
- خرائط العقل والمستقبل .
- استخدام الحاسوب فى رسم " خرائط العقل " .
- تحقيق الحلم .

تخطيط مستقبلك المثالى

لقد تعرفت الآن على إمكانيات " خرائط العقل " الرائعة ، إلا أن هناك استخداماً آخر رئيسياً لـ " خرائط العقل " ، ألا وهو مساعدتك على توجيه مستقبلك !

ولعلك تكون مستعداً بالفعل للتعرف على الحقيقة التى تقول إنك " سوف تحقق ما تعتقد أنك ستحققه " ، وبإمكان " خرائط العقل " ـ بحكم كونها أداة ذات فائدة كبيرة فى التفكير ـ أن تساعدك على التفكير بشكل ممتاز فى سبيل تحقيق ما تصبو إليه ، ومن ثم تزداد احتمالية تحقيقه فى ظل وجود " خرائط العقل " التى تحتوى على مثل تلك الإمكانيات .

وعليه فإن مهمتك المثيرة التالية هى إطلاق العنان لخيالك ! فتخيل أن أمامك وقتاً غير محدود ، وأن مواردك وطاقتك غير محدودة وأنك تستطيع تحقيق كل ما تصبو إليه للأبد . ومرة أخرى ، استخدم ورقة بيضاء كبيرة وارسم فى منتصفها شكلاً مبسطاً يصور أهم أحلام " مستقبلك المثالى " وقم برسم " خريطة عقل " (أو عشر خرائط !) عن تلك الأحلام التى تصبو إلى تحقيقها إذا لم يكن هناك ما يحول بينك وبين تحقيقها .

وبالنسبة لخريطة العقل التى تصور مستقبلك المثالى ، فينبغى أن تشتمل على كل ما كنت تحلم بتحقيقه فى أى مرحلة من حياتك . ومعظم الأحلام التى يحلم بها كثير من الناس تشمل الرحلات وتعلم لغات جديدة ، وتعلم العزف على آلة موسيقية ، والرسم ، والتصوير الزيتى ، والكتابة ، وتعلم

رقصات جديدة ، واستكشاف مواد جديدة ، والبدء فى تعلم ألعاب رياضية ، وممارسة أنشطة ذهنية وبدنية . (وهناك طريقة مفيدة لإعداد ذهنك لرسم " خريطة العقل " هذه ، وتتلخص تلك الطريقة فى رسم " خريطة عقل " سريعة عن كل ما لا ترغب فى وجوده فى مستقبلك النموذجى) .

أما عن الموضوعات المقترحة للفروع الرئيسية للخريطة فتشمل : المهارات ؛ والتعليم ؛ والأصدقاء ؛ والأسرة ؛ والوظيفة ؛ والهوايات ؛ والأهداف . قم برسم " خرائط العقل " التى تعبر عن بقية حياتك بحيث تتخيل عند تصميمها كما لو أن جنياً قد خرج من المصباح السحرى وقال لك إنك إذا رسمت " خرائط العقل " التى تصور مستقبلك المثالى - بحيث تخرج تلك الخرائط معبرة تماماً عن كل أمانيك وتشمل كل ما يتعلق بها - فإنه سيلبى لك كل ما تتمناه !

وعند قيامك برسم " خريطة العقل " تلك ، حاول التأكد من أن ذهنك يبذل كل ما فى وسعه ، ويصور باستخدام " خرائط العقل " كل ما تريد تحقيقه حقاً كما لو كان وقتك ومالك لا ينفدان .

يجب أن تشمل " خريطة العقل " تلك أكبر عدد من الأشكال الملونة اللازمة لتحفيز تفكيرك على الإبداع .

ويمكنك رسم " خريطة عقل " أخرى مصغرة ومفيدة تعبر فيها عن **يوم** مثالى فى المستقبل ، وذلك أثناء رسمك " خريطة عقل " لمستقبلك المثالى ، حيث تستخدم فيها الساعة كشكل مركزى ، وتحدد كل العناصر الرئيسية الأخرى التى تعبر عن ذلك اليوم المثالى ، وبعد إتمام " خريطة العقل " تلك ، اجعل ذلك اليوم المثالى نموذجاً لكل أيام حياتك على أرض الواقع .

وبعد الانتهاء من " خريطة العقل " التى تصور " مستقبلك المثالى " استخدمها كحافز ودليل يضفى التميز والأمل على مستقبلك الذى سوف تعيشه وتصنعه على مسرح الواقع ، وحاول تحقيق أكبر قدر ممكن منها . ولقد وجد الكثيرون ممن جربوا " خريطة العقل " هذه أنها قد نجحت بشكل لافت للنظر فى تغيير حياتهم ، وجعلتهم أكثر سعادة ونجاحاً ، وفى غضون أعوام قليلة (أو فى أقل من عام !) من تكوين " خرائط العقل " الخاصة بهم وجدوا أن ثمانين بالمائة من أحلامهم قد تحققت !

وللاطلاع على " خريطة العقل " النموذجية حول هذا الموضوع انظر الشكل (٨)

خريطة العقل والمستقبل

لقد كان العقل البشرى فى حاجة إلى أداة فكرية تعكس الطرق الطبيعية التى يؤدى عمله بها بحيث تسمح تلك الأداة للناس باستخدام كل الصور والمعانى الذهنية فى صورة شبكة تتميز بالربط بين الأفكار واتساع نطاق التفكير وتشعبه .

وها أنت الآن تملك هذه الأداة . وهى الأداة التى وصفها مؤخراً أحد المعلقين الإذاعيين الأيرلنديين بقوله إنها : " الفن المثالى بالنسبة للعقل " .

إن " خرائط العقل " التى تشكلها ستحوز إعجابك ، وتبهجك ، وتثرى تفكيرك .

ستجعل " خرائط العقل " حياتك حافلة بالأعمال المثمرة والإنجازات ، والنجاح .

ويعد رسم " خرائط العقل " بمثابة **مشروع تجارى** مشترك **ومغامرة** مشتركة بين ما نرسمه على الورق ، وما يدور فى ذهننا .

ها قد ثبت لك على أرض الواقع أن " خرائط العقل " يمكن تطبيقها على كل ما تفكر به ، فكم يبلغ عدد تلك التطبيقات ؟ إنه عدد لا حصر له !

وبالإضافة إلى التطبيقات التى تناولناها فى هذا الكتاب ، هناك تطبيقات أخرى مبسطة تستخدم فيها " خرائط العقل " ومنها :

- التخطيط لقضاء العطلات ، وإقامة الحفلات ، وحفلات الزفاف والمناسبات ، والقيام بالوظائف المنوطة بنا ، والتخطيط للحياة بصفة عامة .
- " خرائط العقل " الخاصة بالعملاء التى يستفيد بها العاملون فى المبيعات والتسويق ، حيث يتم دعم العلاقات المتنامية باستمرار اعتماداً على " خرائط العقل " الخاصة بالعملاء .
- مراجعة المقررات الدراسية .
- إدارة الاجتماعات ، وتسجيل ما يدور فيها .
- حل كل أنواع المشاكل بما فيها المشاكل الشخصية ، والاجتماعية ، وتلك المتعلقة بالدراسة .
- تكوين آراء حول أى موقف من مختلف جوانبه .
- إجراء مقابلات العمل ، والمقابلات الصحفية .

- تـدبير الأعمـال المنزليـة ، أو الأعمـال التجاريـة للشـركات متعددة الجنسيات .

وأترك لك البحث بنفسك عن باقى التطبيقات التى لا حصر لها ! وإذا توصلت إلى تطبيقات تشـعر بأنهـا بالغـة الأهميـة ، فحاول تجريبها وأطلعنى على النتائج مـن خـلال الاتصـال بـى هاتفياً أو عبر البريد الإلكترونى .

تحقيق الحلم

عندما ابتكرتُ " خرائط العقـل " كـان حلمـى فـى الأسـاس إيجاد " أداة فكرية متميزة " يمكن لأى شخص أن يسـتخدمها بسـهولة ، ويمكـن تطبيقهـا علـى آلاف المواقـف المختلفـة ، وتساعد الناس كذلك فى كل أوجه حياتهم ، وبعبارة أخرى أن

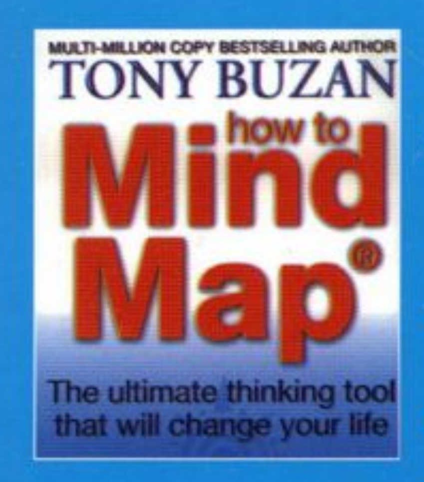
تصبح أداة يمكن تطبيقهـا علـى الحيـاة نفسـها . كمـا أن هـذه الأداة قد صممت بحيث تمكِّن المرء من التعبير عن نفسه بشـكل متفـرد ، والأهـم أنهـا قـد صـممت لتكـون ممتعـة لمـن يحـاول تجربتها !

ولقد أصبحت تلك الأداة تعكس الروعة والعبقرية الطبيعيتين اللتين يتمتع بهما العقل البشرى ، ولم تكـن تلـك الأداة سـوى "خريطة العقل " !

وبإمكان " خريطة العقـل " أن تسـاعدك فـى كـل الأنشـطة اليومية ابتداءً من المستوى العلمى لكل يوم على حدة ، وانتهـاءً بابتكار أفكار جديدة مهمة ، وتنتشـر " خـرائط العقـل " حـول العالم ، كما تتزايد أعداد من يتبنـون تلـك الأداة الفكريـة ذات الفائدة الكبيرة . وأنا الآن فى غاية السعادة ؛ لأنك قد أصبحت

عضواً في مجتمع مستخدمي " خـرائط العقـل " ! وأتمنـى لـك حظاً طيباً في استخدام عقلك الذي يتمتع بقـدرات خارقـة فـي الـتفكير ، وتوظيـف هـذه القـدرات مـن خـلال رسـم "خـرائط العقل" !



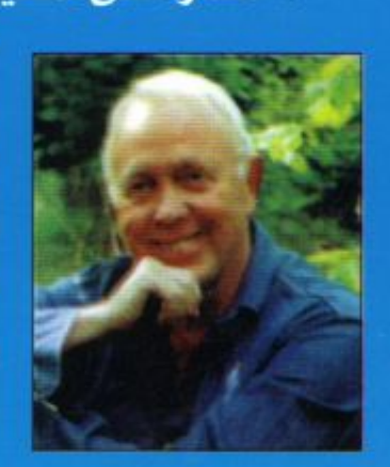


هل تتمنى لو كنت أكثر تنظيماً ؟

هل تخفق إخفاقاً كاملاً فى تحقيق التفكير السريع والمباشر ؟

يُعتبر رسم خريطة العقل أحد الأساليب التى أحدثت ثورة فى التخطيط وتدوين الملاحظات مما غيّر حياة ملايين البشر عبر العالم . وكتاب «كيف ترسم خريطة العقل» هو دليلنا الحاسم فى عالم خرائط العقل التى يقدّمها لك مكتشفها «تونى بوزان» ، وهذا الكتيّب الإرشادى العملى يوضح كيف أن «خرائط العقل» تُسهم فى تيسير :

- **الإعداد لتقديم العروض، وإعداد البيانات .**
- **ابتكار أفكار عبقرية .**
- **إقناع الآخرين، والتفاوض معهم .**
- **تذكّر الأشياء .**
- **تحديد الأهداف الشخصية .**
- **القدرة على تنظيم حياتك .**



«**تونى بوزان**» مؤلف كتب العقل أولاً «**Head First**» وقوة العقل «**Head Strong**» استخدم عقلك «**Use Your Head**» الأكثر مبيعاً، وهو يحاضر فى جميع أنحاء العالم وتُنشر مؤلفاته فى مائة دولة، وبثلاثين لغة. كما يقدّم الاستشارات للاعبى الأوليمبياد الدوليين، والشركات متعدّدة الجنسيات، والحكومات، والمؤسسات التجارية الكبرى .

«**الاسم الأكبر فى الذاكرة**» جريدة «نيويوركر»





